Aprile 2023 - € 1,50



La cucina nelle tue mani

GialloZafferano

Ricette **inedite**

100

- **Buona Pasqua** con uova farcite, agnello e pastiera
- **Torte salate** casatiello, strudel salato, pasqualina, torta tramezzino
- **È tempo di primizie**
- **Colomba** facile e veloce da fare a casa

Pasta all'uovo

Tagliolini, cannelloni, ravioli, lasagne e maltagliati da portare in tavola per fare festa

GRUPPO MONDADORI Anno 7 - N 4 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80



IN EDICOLA IL 10 MARZO 2023



Giovanni



Aurora



Manuel



Simona Stoppa
Direttore

Benvenuti in cucina

Benvenuta primavera! Un'esclamazione che è un inno alla gioia perché inauguriamo grandi eventi: la rinascita della natura, l'arrivo della luce e del sole tiepido e il grande dono di poter utilizzare in cucina tante colorate e saporite primizie. Ecco perché abbiamo dedicato le pagine del "Voglia di..." (pag. 20) ai piatti con ortaggi primaverili dal gusto unico, che si tratti di gnocchi alla romana con ortiche o di fregola con lenticchie e fave, oppure di colorate creme di avocado e ravanelli o ancora di fave e piselli con lamponi e datterini. Inno a questa magnifica stagione sono anche tante gustosissime torte salate (pag. 42): la rustica con agretti e asparagi, la corona con Praga e bietoline, lo strudel salato di verdure con mortadella e burrata, la galette con porri, patate e prosciutto cotto. Ma la primavera non si ferma qui. Oltre a far risplendere la vita di luce, richiama anche un'altra festività: la Pasqua, sinonimo di convivialità e di... "uova", non solo di cioccolato. Infatti nel nostro menu della domenica (pag. 38) trionfano le uova farcite multicolore, oltre alle classiche costolette d'agnello e alla pastiera napoletana. E all'uovo abbiamo dedicato anche la sezione vegetariana (pag. 50) con tante gustosissime ricette di pasta fresca: maltagliati verdi al pesto di finocchietto, nidi di tagliolini con ovette di quaglia, tonnarelli con carbonara di zucchine. Piatti che fanno subito festa e a cui non potrai per rinunciare!
A Pasqua, poi, non potevamo lasciarti senza i due grandi classici per eccellenza: l'uovo di cioccolato e la colomba. Il primo lo abbiamo riempito di golosissime fragole glassate e la seconda l'abbiamo preparata in versione non classica, da fare in casa e super facile. Un impasto che non è quello della pasticceria a lunga lievitazione, ma che si prepara col lievito istantaneo delle torte fatte in casa: assolutamente da provare! Pensando alle sorprese che la festività porta con sé, abbiamo pensato anche ad alcune ricette "effetto surprise" (pag.32): burrata ripiena di catalana, nuvole di seppia, tortellini fritti da sgranocchiare con l'aperitivo e palle di neve con albumi e speck. Piatti che lasceranno a bocca aperta te e i tuoi ospiti... Garantito!
Insomma, non ti resta che provare ogni singola ricetta, per una buona (e sana) abbuffata di primavera!

Simona Stoppa, direttore

aprile

sommario

Foto di copertina di Antonio Bagnano





la scuola di Giallo

GialloZafferano

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci



Giovanni

SAPORI MEDITERRANEI
e dolcezze

Nella cucina campana il ruoto al forno è dire tutto e niente. Sicuramente ha a che fare con il forno, può essere una pasta ma anche un secondo, e a Pasqua si celebra con il capretto. Il ruoto, che è uno stampo circolare, non per forza deve essere tondo... quante diversità, lo so!

Ruoto al forno con capretto

Inizia mettendo in acqua e aceto (3:1) i pezzi di capretto per una decina di minuti almeno, in questo modo eliminiamo gli umori. Nel frattempo lava le patate e tagliale a cubetti di 2,5 cm. In una teglia capiente metti i pezzi di capretto scolato e sciacquato, unisci le patate, i pelati sminuzzati, i piselli bagnati in acqua tiepida per scongelarli, la cipolla mondata e tagliata a fettine spesse 0,5 cm, l'olio, il sale e il pepe. Mescola bene e poi bagna con acqua, arrivando quasi a coprire gli ingredienti. Cuoci in forno statico a 180° per circa 1 ora; a metà cottura dai una mescolata.

Cambia la carne non il gusto
Questa ricetta può essere rifatta allo stesso modo con tipi diversi di carne: dall'agnello al manzo fino al pollo.

Ricette di famiglia
Non essendoci una versione depositata questa ricetta accoglie le differenze da famiglia a famiglia: c'è chi aggiunge del vino, chi usa i pomodori freschi, chi omette i piselli. In ultimo, qualcuno, fa una precottura sul fornello prima di infornare. Quante diversità, te lo dicevo...


Preparazione
30 minuti


Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **patate a pasta gialla** 1 kg
- **capretto pulito e a pezzi** 1,2 kg
- **pomodori pelati** 100 g
- **piselli** 120 g
- **cipolla dorata** 1 media
- **olio extravergine**
- **sale fino**
- **pepe nero**

Ricetta napoletana per Pasqua



Manuel

LIEVITATI e streetfood

Sono i cugini austriaci dei bomboloni, si possono consumare con svariate farciture, ma la particolarità che accomuna questi dolci è la loro irresistibile morbidezza con l'immediata esplosione in bocca del ripieno.


Preparazione
60 min + rip


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 25 PEZZI

Per l'impasto:
- **farina manitoba** 350 g
- **farina 00** 150 g
- **latte** 250 g
- **burro ammorbidito** 120 g
- **zucchero** 50 g
- **Lievito di birra fresco** 15 g
- **limone** 1 la scorza
- **miele** 10 g
- **vaniglia** 1 baccello
- **sale fino** 5 g
- **Uova** 1 intero e 4 tuorli

Per il ripieno:
- **confettura di albicocche** 200 g
- **confettura di fragole** 200 g

Per friggere:
- **olio di semi di girasole**

Per cospargere:
- **zucchero a velo**

Krapfen

Per l'impasto inserisci in planetaria le farine insieme al lievito sbriciolato e al latte. Fai partire la planetaria e attendi che il latte venga assorbito prima di aggiungere i tuorli uno alla volta. Profuma con la scorza di limone, i semi della bacca di vaniglia, il miele e il sale. Lascia andare la planetaria fino a che l'impasto sarà ben incordato e solo a quel punto inizia ad aggiungere il burro ammorbidito un pezzetto alla volta; questa fase è delicata, quindi consiglio di non unire il burro in planetaria frettolosamente. Dopo circa 15 minuti l'impasto dovrebbe essere incordato perfettamente.

Trasferiscilo su un piano e dai un paio di pieghe prima di metterlo a lievitare coperto con la pellicola. Dovrà triplicare di volume: questa fase potrà durare 2 ore come 3. Una volta lievitato stendilo con il matterello fino a ottenere un rettangolo spesso circa 2 cm. A questo punto ripiega all'interno i lati più corti e stendi ancora per ottenere un altro rettangolo. Ricava quindi dei cerchi con un coppapasta da 6 cm e lascia riposare per un'altra ora sotto la pellicola. Scalda l'olio fino a 170° e immergi i krapfen pochi alla volta e scolali dopo 2 minuti circa, quando saranno dorati dai due i lati lasciando il classico anello bianco sull'equatore del dolce. Farciscili con le confetture che ami: albicocche, fragole, more e limoni faranno la loro figura. Cospargili con lo zucchero a velo.

Lavora a mano
Se non hai la planetaria puoi anche impastare a mano, ma tieni conto che l'impasto tenderà a scaldarsi, soprattutto nel momento in cui il burro verrà incorporato, quindi ti servirà tanta pazienza.

Tempo ben speso
Krapfen, bomboloni, graffe: i nomi sono tanti, una cosa è certa: questi golosi dolcetti, richiedono una preparazione che può portare via qualche ora, ma lo sforzo è ripagato.



Dolce austriaco



Aurora

VEG e antispreco

La versione mignon dei croque madame con le piccole e deliziose uova di quaglia è uno dei miei cavalli di battaglia nei menu di Pasqua e dintorni: sono perfette per l'aperitivo, facilissime da realizzare e piacciono sempre a grandi e piccini.

Mini croque madame con burro alle erbe e maionese rosa

Per questa versione ancora più gourmet prepara un buon burro alle erbe:
tieni a temperatura ambiente 80 g di burro leggermente salato in modo che diventi morbido. Unisci un trito abbondante di timo salvia, finocchietto, rosmarino e manteca bene. Per la maionese rosa riduci a pezzettoni la barbabietola e ponila nel boccale di un mixer a immersione precotta, unisci il succo di limone, sale, latte di soia o altro latte vegetale a tua scelta e comincia a frullare. Unisci l'olio di semi poco per volta continuando a emulsionare fino a quando la maionese risulterà spessa e perfettamente uniforme. Friggi 8 uova di quaglia a fuoco molto dolce in padella con un velo di burro. Alla fine condiscile con sale e pepe. Taglia il pane di cereali in quadratini di circa 4 cm di lato per ottenere 16 fettine. Riduci a petali il pecorino e farcisci le fette 2 a 2. Spalma i mini sandwich così ottenuti con il burro alle erbe e lascia dorare in una padella antiaderente su entrambi i lati. Usa un coperchio per far sciogliere il formaggio più uniformemente. Una volta pronti sistema i sandwich sopra il piatto da portata e poni 1 ovetto su ognuno. Sistema la maionese rosa in una ciotolina e completa con germogli di crescione. Gusta i croque madame intingendoli nella maionese. Bon appétit!

Il trucco
Le uova di quaglia hanno un guscio più duro e sono foderate internamente da una membrana più resistente rispetto alle uova di gallina. Per romperle senza danneggiare il tuorlo ti consiglio di incidere dolcemente il guscio con un coltellino seghettato. Vedrai che così sarà semplicissimo!

Le varianti
Se come me ami le salse, puoi divertirti a presentare in tavola altre variazioni di maionese veg: tra le mie preferite spiccano quella di avocado e quella di mango!


Preparazione
15 minuti


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **burro poco salato** 90 g
- **barbabietola** 1 piccola precotta
- **limone** mezzo
- **latte di soia** 50 g
- **olio di semi** 160 g
- **uova di quaglia** 8
- **pane di cereali in cassetta** 1
- **pecorino** 100 g
- **timo**
- **salvia**
- **finocchietto**
- **rosmarino**
- **sale**
- **pepe**
- **germogli di crescione**

Ottime dal brunch all'aperitivo





Luisa Orizio

Sono la blogger di "Allacciate il Grembiule". Cresciuta in una famiglia dedita alla cucina non ho preso in mano una padella fino al giorno del matrimonio. Per la sopravvivenza della famiglia ho dovuto provare a cucinare e ho scelto ricette salvavita facili e veloci che pubblico sul mio blog.



Ricettario salvavita
Non so cucinare... eppure vengono tutti a cena da me! Amici affamati che piombano in casa all'ultimo secondo? Cena romantica, ma sei uscita dal lavoro alle otto meno cinque? Festa di famiglia e quest'anno il menù tocca a te? Le ricette di "Allacciate il grembiule" sono la risposta. Ideali per chi è un po' imbranata in cucina o non ha tempo, ma vuole comunque fare bella figura.



86.000


375.000


+1.000.000

Friabile e gustosa

Focaccia al formaggio

Preparazione 30 min+rip · Cottura 8 minuti

INGREDIENTI PER 4/6 PERSONE

- **farina 00** 250 g
- **farina manitoba** 250 g
- **acqua** 250 ml (circa)
- **olio extravergine d'oliva** 25 g
- **sale**
- **crescenza** 750 g

Preparazione. Per l'impasto: metti in una ciotola le due farine, acqua, olio extravergine, sale e impasta con le mani. Lascia riposare per 30 minuti. Poi dividi l'impasto in 2 parti. Stendi la pasta con il matterello e poi allargala con le mani per ottenere una sfoglia molto sottile. Adagia la prima sfoglia in una teglia e quindi distribuisci la crescenza a pezzi sulla superficie. Stendi anche la seconda parte d'impasto in una sfoglia molto sottile, poi allargala con le mani e sovrapponila alla base, quindi richiudi i bordi premendo con le dita. Pratica dei tagli sulla superficie della sfoglia. Condisci con un giro d'olio extravergine e cuoci nel forno preriscaldato al massimo della temperatura (meglio se con la funzione pizza, arriverà tra i 270 e i 320°) per 8 minuti circa.

Facile e veloce



Pancake senza burro e senza sbattitore

Preparazione 5 minuti · Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4/6 PANCAKE

- **latte** 250 ml
- **Farina 00** 200 g
- **Zucchero** 80 g
- **uovo** 1
- **lievito in polvere** 1 cucchiaino

Preparazione. Versa in una ciotola l'uovo intero insieme allo zucchero e sbattili con una frusta a mano. Poi aggiungi il latte a temperatura ambiente e continua a lavorare. Unisci poco a poco tutta la farina senza smettere di mescolare. Scalda una padella antiaderente e, quando sarà ben calda, cuoci l'impasto un mestolo alla volta. Lascia cuocere per circa 4 minuti fino a quando si formeranno le bollicine e poi gira i pancake e cuocili dall'altra parte per 3 o 4 minuti.



Dolce da applauso

Deliziosa e chic

Gessica Runcio

Siciliana, da poco a Milano. "Ho sempre amato cucinare, in particolare i piatti tradizionali siculi, di cui conservo preziose ricette di famiglia, tramandate dalla nonna. Dodici anni fa ho aperto il blog "Le ricette di Gessica": lo considero il mio quaderno digitale di ricette, che condivido con chi mi segue. Piatti semplici e veloci, per non complicarsi la vita in cucina".

Torta sfogliata alle fragole

 Preparazione 30 min

 Cottura 35 minuti

INGREDIENTI

- **pasta sfoglia rotonda** 2 rotoli
- **fragole + quella per la decorazione** 250g
- **zucchero a velo**

PER LA CREMA AL LATTE:

- **latte** 500 g
- **amido** 55 g
- **limone bio** 1, la scorza **(oppure vaniglia)**
- **miele** 1 cucchiaino
- **zucchero** 85 g (100 g se usate la panna fresca non zuccherata)
- **panna vegetale zuccherata, oppure fresca** 200 ml

Preparazione. Per prima cosa prepara la crema al latte: versa in un pentolino il latte e le scorze del limone a fettine (senza il bianco). Poi unisci il miele, lo zucchero e l'amido setacciato, poco a poco, con un colino. Mentre versi gli ingredienti, mescola con una frusta, in modo da non far formare grumi. Al termine cuoci la crema a fuoco dolce sempre mescolando, fino a farla rassodare. Quando è diventata cremosa, spegni la fiamma e versa il composto in una ciotola. Coprilo con pellicola trasparente "a contatto" e poi falla raffreddare bene. Monta a neve la panna, lavora con le fruste anche la crema al latte fredda per renderla liscia, quindi incorpora la panna montata con una spatola e infine le fragole tagliate a pezzettini.
Nel frattempo cuoci le sfoglie. Srotola le due paste sfoglie rotonde, ritagliale del diametro che preferisci (io 24 cm circa) con l'aiuto di piatto, di uno stampo o un anello per torte. Non buttare gli avanzi, ti serviranno. Adagia tutto (sfoglie e avanzi) su due teglie con carta forno e cuoci la sfoglia in forno caldo a 200° per circa 15 minuti. Devono gonfiarsi e diventare dorate. Quando è cotta sfornala e falla raffreddare.
Prepara gli strati. Adagia un cerchio di sfoglia dentro un anello per torte oppure dentro uno stampo dello stesso diametro e versaci sopra la crema al latte, poi copri con il secondo disco di pasta. Fai riposare la torta in frigorifero per almeno 2 ore. Trita con le mani gli avanzi che hai cotto e con questi decora i bordi della torta. Prima di servirla, adagia la torta su un piatto da portata, cospargila con dello zucchero a velo e decora con una fragola. Servila subito oppure conservala in frigorifero.

Intervento realizzato con il cofinanziamento FEASR del Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020 della Regione Toscana - sottomisura 3.2 annualità 2021

PSR Programma di Sviluppo Rurale Regione Toscana

Unione Europea

REPUBBLICA ITALIANA

Regione Toscana



Il Toscano si tinge di rosa.

L'olio si tinge di tutti i colori della creatività: vivere di olivicoltura, amare il nostro mondo e farlo conoscere, è un atto coraggioso e anche un po' folle!

Francesca

Consorzio per la tutela dell'Olio Extravergine di Oliva Toscano IGP

www.oliotoscanoigp.it



“ Amo Essere Veg è la linea dedicata ai prodotti a base vegetale ”

La **cucina vegetale** diventa così un’alternativa alla portata di tutti, oltre che un modo per approfittare della ricchezza e della varietà che il mondo vegano e vegetariano sa offrire.



Scopri la nuova linea Eurospin
eurospin.it



La Spesa intelligente

Fragole

Colore in tavola

Rosse, fresche e golosissime, le fragole sono irresistibili. Ottime al naturale, sono ideali anche per preparare dolci come torte, gelati e dessert scenografici. Questi frutti sono disponibili dalla primavera fino alla fine dell'estate, anche se ormai si coltivano in serra tutto l'anno. Tante le varietà: oltre a quelle più comuni, ci sono i fragoloni giganti, che maturano tra maggio e giugno, ottimi per decorare, e le fragoline di bosco, piccole e profumate, che maturano in luglio-agosto.

ricetta di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Guscio a sorpresa

Uova di cioccolato con fragole decorate e panna

Preparazione 30 minuti

Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 2 GUSCI RIPIENI
- **uovo di cioccolato** 1
- **fragole** 500 g
- **cioccolato bianco** 125 g
- **cioccolato al latte o fondente** 125 g
- **panna fresca** 250 ml
- **zucchero**
- **granella di pistacchi**
- **mandorle in scaglie**

Preparazione. Metti le fragole in freezer per 10 minuti, così sarà più facile decorare con il cioccolato, che si solidificherà subito. Sciogli i 2 cioccolati a bagnomaria o al microonde e trasferiscili in 2 tasche da pasticciere. Togli le fragole dal freezer e decorale con il cioccolato fuso, facendo delle volute oppure spalmale prima con il cioccolato e spolverizzale poi con granella di pistacchi o di mandorle. Appoggia le fragole decorate su un vassoio foderato con carta forno e trasferiscilo in frigorifero per almeno 10 minuti. intanto, monta la panna ben fredda insieme a 1 cucchiaio di zucchero e trasferiscila in una tasca da pasticciere. Incidi con delicatezza il punto di saldatura verticale dell'uovo, con la lama di un coltello scaldata, e dividilo in 2 parti, facendo attenzione a non romperle. Riempi entrambi i gusci con le fragole preparate e conservali in frigorifero. Prima di servire, completa con ciuffetti di panna montata.



Trucchi e segreti per pulirle e cucinarle



Conservale in frigorifero, disposte su un piatto in un solo strato. Per pulirle, sciacquale bene, poi stendile su carta assorbente. Se usi fragoline di bosco, molto delicate e fragili, immergile in acqua fredda, poi procedi come indicato. Per eliminare il picciolo e la corona di foglioline non devi strappare, ma torcerli in modo da estrarli con il filamento bianco, senza rovinare il fronte. Per decorare invece, scegli fragoloni grandi e solidi, appoggiali sul tagliere con la punta verso l'alto, pratica tanti tagli in verticale, ma senza arrivare fino in fondo e poi aprili a ventaglio.

Dolci e profumate

Rosse e profumate, le fragole si prestano a moltissime idee e accostamenti. Frullale con latte, yogurt, ghiaccio e altra frutta per ottenere bevande e smoothies sani e gustosi. Ottime per torte, cheesecake, crostate e così via, si possono usare fresche o cotte per creare golosi ripieni, guarnizioni e decorazioni. Insolite e deliziose anche con il salato: si sposano molto bene con insalate a base di foglie verdi come spinaci, rucola e lattuga, con formaggio di capra e noci per un piatto unico goloso e ben bilanciato. Con le fragole si preparano salse dolci e alcune salate, perfette per accompagnare carne, pesce o formaggi: frullale con aceto balsamico, miele e varie spezie per ottenere una salsa molto gustosa e aromatica. Da provare anche il risotto con le fragole, una ricetta vintage tornata oggi di moda.



I frutti più amati

Sempre fresche

Acquista le fragole sempre in piccole quantità, perché sono facilmente deperibili e spesso, nei cestini sotto la superficie, le fragole sono meno belle e un po' rovinate. Sceglile sode e rosse, senza macchie o ammaccature, con la corona di foglioline ben verdi e fresche, mai appassita. In Italia produciamo fragole particolarmente buone e aromatiche, soprattutto la varietà Candonga, che si coltiva in Basilicata.

Voglia di Primizie

ricette di Karen Huber e Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano



verdure di primavera ricche di vitamine



Il sole finalmente caldo e le giornate che si allungano sono un messaggio chiaro: l'inverno è finito, è tempo di uscire dal letargo! Qualche volta però rimettersi in movimento dopo i lunghi mesi invernali può non essere facile. Ecco che ci viene in soccorso la quantità di primizie che arrivano sulle nostre tavole. Arricchire la dieta con gli alimenti di stagione, come patate novelle, fave, piselli freschi, ravanelli, fagiolini, asparagi e cipollotti, apporta sostanze fondamentali per la salute, come la vitamina A, la vitamina B (o acido folico), il ferro, il magnesio e il potassio, che rinforzano il sistema immunitario rendendoci più forti e non solo: gli ortaggi primaverili hanno anche un'azione disintossicante e drenante.

Erbe spontanee

Tiepide giornate che invitano a passeggiare nei boschi e in riva ai fiumi. Occasioni perfette per fare foraging, ovvero raccogliere le erbe che nascono spontanee nei prati per poi utilizzarle in cucina. Noi ti proponiamo due ricette: polpette di agnello su crema di borragine e gnocchi alla romana con l'ortica. Oltre a queste, in cucina puoi usare altre erbe spontanee, come finocchietto e asparagi selvatici, cicoria e tarassaco. In particolare, cicoria e finocchietto sono perfette crude in insalata, mentre l'ortica arricchisce ogni impasto - da quello degli gnocchi alla pasta all'uovo - tingendolo di verde. Mentre la borragine è ideale in ogni ripieno, dalla pasta fresca alle torte salate e alle frittate.



Ortaggi e legumi

Fave, fagiolini e piselli sono i tipici legumi primaverili e regalano energia, inoltre hanno un'azione diuretica e disintossicante grazie alle fibre che contengono. Rispetto agli altri legumi le fave si possono consumare anche crude, con l'evidente vantaggio che i loro nutrienti non subiscono alcuna alterazione. Ottime proprietà diuretiche e disintossicanti anche per gli asparagi, ricchi di potassio, e i ravanelli, che grazie al ferro e alle vitamine del gruppo B sono preziosi per contrastare la stanchezza.



Voglia di Primizie





Risotto asparagi e moscardini

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **riso Carnaroli** 350 g ○ **asparagi** 300 g
- **scalogno** 30 g ○ **brodo vegetale** 800 ml
- **burro** 70 g ○ **Grana Padano Dop** 50 g
- **moscardini** 16 ○ **alloro** 2 foglie
- **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Elimina la parte legnosa degli asparagi, sbuccia i gambi e sbollentali per 4-5 minuti. Poi frullali al mixer fino a ottenere una crema, tenendo da parte qualche punta intera per decorare. Tuffa i moscardini puliti in acqua bollente non salata e cuocili per circa 30 minuti, finché saranno teneri. Fai appassire lo scalogno tritato in una pentola con un filo d'olio, unisci il riso e tostalo. Porta a cottura, versando il brodo vegetale bollente poco per volta per circa 18 minuti. Quando sarà al dente, aggiungi la crema di asparagi e manteca con burro e formaggio fuori dal fuoco. Servi il riso con i moscardini saltati in padella con poco olio, sale, pepe e decora con le punte di asparagi.



Friselle salame ricotta e fave

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

○ **salame piccante** 125 g ○ **ricotta di pecora** 150 g ○ **fave** 150 g ○ **friselle** 4 ○ **vino bianco secco** ○ **rucola** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Immergi velocemente le friselle in acqua fredda e poi appoggiale su un vassoio capovolte. Frulla il salame con 100 ml d'acqua e un cucchiaio di vino per ottenere la consistenza di una crema. Scotta le fave in acqua bollente leggermente salata, quindi elimina la pellicina. Spalma le friselle con la crema di salame, aggiungi la ricotta a ciuffetti e infine guarnisci con le fave e le foglioline di rucola. Regola sale e pepe.

Friselle tonno, uova e lattughino
Guarnisci 4 friselle bagnate con 120 g di lattughino tagliato a striscioline e 4 uova sode a pezzetti, conditi con olio, sale e aceto. Aggiungi tonno sott'olio sgocciolato a scaglie e servi.



Puoi sostituire la ricotta con 150 g di stracchino. Quello che trovi da Eurospin nella versione light della linea Pascoli Italiani ha il 50% di grassi in meno e il 30% di sale in meno.

Fiori
eduli

Involtini di alici e fiori di zucca

 Preparazione
35 minuti

 Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **fiori di zucca** 12 ∘ **alici fresche** 24 ∘ **ricotta** 300 g ∘ **semi di finocchietto** 1 cucchiaino ∘ **olio extravergine** ∘ **sale**

Preparazione. Per pulire le alici passale sotto acqua fredda per eliminare le squame, poi scolale e mettile in uno scolapasta. Stacca la testa all'altezza delle branchie tirando verso il basso, fai scorrere il pollice lungo il ventre, eliminando le interiora. A questo punto, per aprirle a libro allarga i due filetti e sfila delicatamente la lisca aiutandoti con la punta di un coltello, quindi rimettile sotto acqua corrente e tamponale bene con un foglio di carta da cucina. Pulisci anche i fiori di zucca, eliminando il pistillo interno. In una ciotola lavora la ricotta con un cucchiaio per ammorbidirla, aggiungi semi di finocchietto, sale e tieni da parte. Apri ogni fiore e metti al centro 1 cucchiaio di ricotta, richiudi con cura e appoggialo su 2 filetti di alici lievemente sovrapposti. Arrotola quindi in modo da avvolgere completamente il fiore con le alici. Ungi con l'olio una pirofila, adagia gli involtini e condisci con olio e sale. Cuoci nel forno già caldo a 200° per circa 12 minuti. Servili subito ben caldi.

Con pomodori secchi e mozzarella
Puoi variare il ripieno, farcendo gli involtini con 300 g di mozzarella a fettine, 8 pomodori secchi a tocchetti, 2 cucchiai di capperi sott'aceto e 2 di olive denocciolate tritate gossolanamente. Suddividi gli ingredienti a pezzetti negli involtini.

Voglia di Primizie

Polpette di agnello su crema di borragine

 Preparazione 15 minuti  Cottura 25 minuti

Piatto gourmand



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **polpa macinata di agnello** 450 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g
- **uova** 2
- **farina** 10 g
- **borragine** 300 g
- **peperoncino** 1
- **aglio** 1 spicchio
- **favette lessate** 2 cucchiai
- **basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Versa il macinato d'agnello una ciotola con formaggio grattugiato, uova, farina e mescola. Regola sale, pepe e continua a lavorarlo per ottenere un composto omogeneo. Forma tante polpette, versale in un tegame con poco olio e rosolale fino a doratura. Intanto, prepara la crema di borragine: scotta le foglie pochi minuti in acqua salata, poi ripassale in padella con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio . Frullale al mixer, unendo, se serve, poca della loro acqua di cottura. Distribuisci la crema sul fondo dei piatti, aggiungi le polpette e completa con il peperoncino a rondelle, le favette, il basilico e una macinata di pepe.

Il Parmigiano Reggiano DOP si produce oggi come mille anni fa: con gli stessi ingredienti (latte, sale e caglio) e la stessa cura artigianale. Per la produzione si usa latte crudo, con un'intensa attività batterica della flora microbica autoctona, influenzata da foraggi, erbe e fieni della sua zona d'origine. È digeribile, ricco in calcio, fonte di fosforo, privo di additivi e conservanti. E, grazie al processo produttivo è naturalmente privo di lattosio.





Pasta al forno con asparagi

Preparazione
30 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

pasta corta rigata 350 g ∘ **asparagi** 500 g ∘ **cimette di broccoli** 200 g ∘ **cipolla bianca** mezza ∘ **Parmigiano Reggiano Dop** 120 g ∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**
Per la besciamella: ∘ **burro** 60 g ∘ **farina** 50 g ∘ **latte** 500 ml ∘ **noce moscata** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Pulisci gli asparagi, dividi le punte dai gambi e riduci questi ultimi a pezzetti. Lessali 7 minuti con le cime di broccoli, unisci le punte di asparagi e cuoci ancora 3 minuti. Fai appassire la cipolla tritata in una padella con poco olio, unisci le verdure e fai insaporire 5 minuti. Regola sale e pepe. Per la besciamella: sciogli il burro in un pentolino, unisci la farina e mescola, poi versa il latte caldo e porta a bollore mescolando. Regola sale e noce moscata. Cuoci la pasta, scolala al dente e unisci metà Parmigiano, le verdure e metà della besciamella. Trasferiscila in una teglia, copri con la besciamella e il Parmigiano rimasti, le punte di asparagi. Cuoci nel forno già caldo a 200° per circa 20 minuti.



Focaccia con fiori di zucca

Preparazione
30 min+rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la focaccia: ∘ **farina 00** 500 g ∘ **acqua** 320 g ∘ **lievito di birra** 15 g ∘ **sale.**
Per la farcitura: ∘ **olio di semi di girasole** 300 g ∘ **fiori di zucca** 10 ∘ **mortadella** 150 g ∘ **stracciatella o stracchino** 50 g ∘ **granella di pistacchi** 30 g ∘ **sale**

Preparazione. Sciogli il lievito in acqua tiepida e lavora la farina versando l'acqua poco alla volta per ottenere una massa compatta. Copri e fai lievitare per 2 ore, poi stendila in una teglia unta e fai lievitare di nuovo per 30 minuti fino a quando l'impasto sarà ben gonfio. Cuoci in forno statico a 220° per circa 15 minuti. intanto, pulisci i fiori di zucca eliminando gambo e filamenti, poi friggili in olio di semi a 120°: questa temperatura li asciuga senza bruciarli così rimangono croccanti e con un effetto vetrificato. Componi la focaccia alternando fette di mortadella con fiocchetti di formaggio, fiori di zucca fritti, poi decora con la granella di pistacchi.

Voglia di Primizie



Crema di barbabietola

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **barbabietola cotta** 200 g - **fagioli cannellini cotti** 80 g - **ravanelli** 4 - **zucchina** 1 - **aneto** - **sale** - **pepe**

Preparazione Frulla la barbabietola con i fagioli cannellini, poi regola di sale e pepe. Lava la zucchina, spuntala, tagliala a cubetti piccoli e rosolala per 3-4 minuti in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale. Lava i ravanelli e tagliali a pezzettini. Suddividi la crema di barbabietola in 4 bicchieri, decora con i pezzetti di ravanello e i cubetti di zucchina preparati, quindi aggiungi qualche fogliolina di aneto e spolverizza con un'abbondane macinata di pepe.

Insalata kiwi, feta e barbabietola
Sbuccia 200 g di barbabietola cotta e tagliala a tocchetti, mettili in una ciotola con 2 kiwi a fettine, 200 g di feta a cubetti e 80 g di foglie di rucola. Condisci con olio sale, 1 cucchiaio di senape e olio extravergine, poi servi.



Fregola con fave piselli e carote

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **fregola sarda** 250 g - **piselli** 200 g - **fave** 200 g - **carote** 1 - **broccoli** 8 cimette - **lenticchie decorticate** 50 g - **scalogno** 1 - **brodo vegetale** 1 l - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

Preparazione Pela le carote e tagliale a cubetti piccoli. Trita lo scalogno e fallo appassire in una padella con un filo d'olio, aggiungi quindi le carote, le lenticchie e bagna con il brodo. Dopo 5 minuti, unisci i piselli, le fave e le cime di broccolo, allunga con poco brodo e cuoci ancora per 5 minuti. Versa la fregola e portala a cottura bagnando con il brodo, poco alla volta, per circa 10 minuti. Infine, regola sale e pepe. Servi la fregola calda oppure tiepida.

Fregola con frutti di mare
Per un piatto unico, unisci 400 g di cozze e 400 g di vongole fatte aprire e sgusciate. Gusto in più, se aggiungi l'acqua dei molluschi filtrata al brodo.





Impasto a sorpresa

Gnocchi alla romana con le ortiche

Preparazione 20 minuti
Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **semolino** 250 g
- **latte** 1 l
- **burro** 30 g
- **pecorino** 80 g
- **ortiche** 150 g
- **uova** 2 tuorli
- **noce moscata**
- **sale**

Per gratinare: **burro** 60 g · **pecorino grattugiato** 60 g · **maggiorana** 3 rametti

Preparazione. Lessa le ortiche in abbondante acqua salata per 5 minuti, scolale e frullale con 1 cucchiaio di latte. Versa il composto in una casseruola con il latte rimasto, porta a ebollizione, poi versa il semolino a pioggia. Unisci il burro, sale, noce moscata e fai sobbollire mescolando per circa 20 minuti. A fine cottura, aggiungi il pecorino grattugiato e i tuorli diluiti con 1 cucchiaio di latte tiepido. Stendi l'impasto su un piano di marmo inumidito in uno strato di circa 1 cm di spessore. Lascialo raffreddare, poi ricava tanti dischetti con un bicchierino o uno stampino da circa 6 cm di diametro, reimpastando i ritagli fino a esaurirlo. Adagia gli gnocchi in una teglia imburrata, irrrora con burro fuso, spolverizza con pecorino e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 25 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata. Sforna e fai riposare per 2-3 minuti, decora con maggiorana e servi.

In versione multicolore

Fai l'impasto di semolino come spiegato nella ricetta sopra, poi dividilo in 3 parti e unisci alla prima 2 cucchiai di purè di spinaci, alle seconda 2 cucchiai di concentrato di pomodoro e all'ultima 2 cucchiai di curcuma in polvere. Stendi e ricava gli gnocchi, disponili nella teglia alternando i colori e cuoci come sopra.

Crema di piselli e lamponi

 Preparazione 25 minuti  Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **piselli** 1,5 kg
- **patate** 450 g
- **pomodori datterini** 250 g
- **lamponi** 125 g
- **fave fresche sgranate** 50 g
- **zucchero integrale** 10 g
- **cipolla** mezza
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe bianco**

Preparazione. Per la salsa, taglia i pomodorini a pezzetti e versali in una casseruola con un filo d'olio, i lamponi e lo zucchero. Sala, pepa e cuoci per 10 minuti. Poi passa tutto col mixer a immersione e filtra col colino.
Per la crema: sgrana i piselli, pela le patate e riducile a cubetti.
Trita la cipolla e falla appassire in una casseruola con un filo d'olio per 5 minuti. Aggiungi le patate, copri con acqua, regola di sale e cuoci per circa 15 minuti. Unisci i piselli sgranati e cuoci ancora per 5 minuti.
Frulla il composto con il mixer e regola di sale e pepe. Decora con la salsa, unisci lamponi, piselli, favette e servi.

Crema di fave con menta e pecorino
Tuffa 500 g di fave fresche sgranate in acqua bollente per 2-3 minuti. Scolale, sbucciale e lessale in acqua bollente leggermente salata per 10 minuti. Frullale al mixer con 2 cucchiai di pecorino grattugiato, 2 di mandorle spellate, mezzo spicchio d'aglio, le foglie di 2-3 rametti di menta, 4 cucchiai d'olio, ssale e pepe e poca acqua di cottura, fino a ottenere un composto cremoso.





Frittata erbette fagiolini e porro

Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **uova** 8 ∘ **erbette** 400 g ∘ **fagiolini** 200 g
∘ **porro** 100 g ∘ **asparagi** 1 mazzo
∘ **Grana Padano Dop** 70 g ∘ **olio di semi di mais** 30 g ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Prepara le verdure: taglia a pezzetti le erbette, spunta i fagiolini e recupera le punte degli asparagi, quindi sbollenta tutto separatamente per circa 4 minuti, quindi scola e asciuga accuratamente. Taglia il porro a striscioline e fallo appassire a fiamma dolce in una padella con un filo d'olio, regola sale, pepe e lascialo raffreddare. In una ciotola, sbatti le uova unendo il formaggio grattugiato, sale, pepe e l'olio di mais, da ultimo aggiungi le verdure. Scalda bene una padella antiaderente, aggiungi un filo d'olio e versa il composto di uova, poco alla volta, in modo che possa rapprendersi in modo uniforme. Appena si rassoda da un lato, girala dall'altra parte aiutandoti con un piatto, quindi prosegui la cottura fino a quando la frittata risulterà dorata dai due lati.



Mazzetti di fagiolini con crudo e burrata

Preparazione 15 minuti
Cottura 7 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

∘ **fagiolini** 500 g ∘ **prosciutto crudo** 100 g
∘ **burrata** 300 g ∘ **nocciole tostate** 30 g
∘ **miele di clementine** 30 g
∘ **olio extravergine** ∘ **sale** ∘ **pepe**

Preparazione. Spunta accuratamente i fagiolini e cuocili in acqua bollente salata per 5 minuti lasciandoli croccanti, poi raffreddali immediatamente in acqua e ghiaccio per mantenere il colore. Raggruppali a mazzetti e avvolgili con una fetta di prosciutto crudo. Se ti piace, puoi passare i mazzetti rapidamente sotto il grill per renderlo leggermente croccante e più saporito. Distribuisci i mazzetti nei piatti, metti al centro la burrata a temperatura ambiente, unisci un filo di miele e le nocciole spezzettate, spolverizza con un'abbondante macinata di pepe e servi.

Asparagi con uova mimosa
Schiaccia grossolanamente con la forchetta 6 uova sode sgusciate in una ciotola, poi condiscile con 3 cucchiai d'olio, 2 di aceto, sale e pepe. Dividi a mazzetti 600 g di punte d'asparagi cotte, avvolgile con 100 g di fettine di speck, suddividili nei piatti e servili irrorando con la salsa mimosa.

Menu SMART

Di pesce!

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano



Crostoni con gamberi, avocado e edamame

Facile e golosa

Preparazione
15 min

Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **code di gamberi argentini** 250 g
- **edamame** 80 g
- **avocado** 2 ○ **baguette** 2
- **lime** 1 ○ **olio extravergine**
- **sale** ○ **pepe**

Pulisci le code di gambero eliminando prima il carapace, poi togli il filetto nero con una leggera incisione lungo il dorso. Sbollenta le code molto rapidamente tuffandole per pochi secondi in acqua bollente salata e poi raffredda immediatamente in acqua fredda. Tagliale a pezzetti, condiscile con sale, pepe e un filo d'olio extravergine. **Schiaccia la polpa** degli avocado con una forchetta, condiscila con il succo di lime e un pizzico di sale. Sbollenta gli edamame per 2 minuti in acqua salata. **Taglia le baguette** a fette in senso diagonale, quindi tostale su una piastra o una griglia ben calda. Componi le bruschette spalmando sul fondo la polpa di avocado, poi i gamberi e infine decora con gli edamame.



Tagliatelle verdi con le vongole

 Preparazione 30 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
farina 00 500 g ∘ **uova** 5 ∘ **spinaci sbollentati e frullati** 120 g ∘ **vongole veraci** 800 g ∘ **aglio** 2 spicchi ∘ **vino bianco** 200 ml ∘ **prezzemolo** 1 mazzetto ∘ **olio extravergine** 60 g ∘ **sale** ∘ **pepe**

Per la pasta all'uovo disponi la farina a fontana sulla spianatoia, apri le uova all'interno, sbattile con una forchetta, sala, poi aggiungi gli spinaci frullati e incorpora la farina gradualmente fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Tira la pasta sottile con la macchinetta, quindi ricava le tagliatelle con la trafila. **Fai spurgare le vongole** sotto acqua fredda corrente. Rosola l'aglio con poco olio, aggiungi le vongole, sfuma con il vino bianco, copri e cuocile per 3-4 minuti fino a quando si saranno aperte. **Cuoci le tagliatelle** in abbondante acqua bollente salata, scolale e poi saltale in padella assieme alle vongole, facendo asciugare l'acqua di cottura. Insaporisci con il prezzemolo tritato, un filo d'olio e servi subito.



Tortiera di alici gratinate

 Preparazione 15 minuti  Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 34 CM
alici 500 g ∘ **aglio** 2 spicchi ∘ **pangrattato** 50 g ∘ **prezzemolo** ∘ **olio extravergine** ∘ **sale**

Pulisci le alici eliminando teste, lische e code per ricavare i filetti. Sciacquale e asciugale tamponando con carta da cucina. Ungi la tortiera con un filo d'olio e quindi adagia le alici a raggiera. **Spolverizza con un trito** grossolano di prezzemolo e aglio, unisci il pangrattato, il sale e un giro d'olio. **Cuoci in forno statico** nella parte media a 180° per circa 6 minuti, quindi aziona il grill, sposta la tortiera nella parte alta del forno e lascia gratinare ancora 6 minuti. Servila tiepida.

Varianti con le verdure
La tortiera di alici si può preparare anche con uno strato sottostante di circa 400 g di verdure, come melanzane, zucchine o peperoni, affettati e grigliati, oppure fette di cipolle e patate lessate, e anche fettine di agrumi, oppure un mix.

1

Bufala ripiena di catalana

 Preparazione 20 minuti  Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **mozzarella di bufala** 4 da 300 g l'una
- **pomodori camone** 4
- **cipolla rossa** 1
- **gamberi** 8
- **olio extravergine**
- **origano**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per la catalana, cuoci i gamberi al vapore 3-4 minuti. Poi sgusciali, elimina le teste e trasferiscili in un'insalatiera con i pomodori a cubetti, la cipolla rossa affettata sottilmente e condisci con olio, origano, sale e pepe. Mescola bene e lascia raffreddare in frigorifero. Intanto scalda le mozzarelle nel microonde alla massima potenza 30 secondi, in modo da ammorbidirle. Stendile sul piano di lavoro e allargale con le dita, quindi versa al centro 1 cucchiaio di insalata alla catalana e richiudile formando un fagottino e pressando bene pe fissarlo. Immergile in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarle. Scolale bene su carta assorbente prima di servirle.

8 ricette a sorpresa

Nuvole di seppia, fagottini che nascondono un morbido cuore d'uovo, tortellini da sgranocchiare con l'aperitivo. Piatti che incuriosiscono e conquistano al primo assaggio

ricette di Andrea Fantonelli
foto di Antonio Bagnano



2

Cannolo di mare in pasta fillo

Preparazione 20 minuti

Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 8-10 CANNOLI

- **pasta fillo** 1 confezione
- **baccalà** 300 g già pulito
- **latte intero** 500 g
- **granella di pistacchi**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Per i cannoli stendi la pasta fillo sul piano e ricava dei quadrati da 20x20 cm, quindi sovrapponi 3 quadrati, spennellando con l'olio ogni singolo strato. Avvolgi i 3 fogli sovrapposti sulla forma di alluminio per cannoli e cuoci in forno a 180° per 10 minuti. Fai raffreddare. Intanto porta a ebollizione 400 g di latte, immergi il baccalà già pulito e lascia cuocere per 20 minuti. Scola il baccalà, sminuzzalo con le mani e poi versalo in una ciotola. Montalo quindi con una frusta, versando a filo il latte rimasto, alternandolo con l'olio fino a ottenere la consistenza di una crema. Trasferisci il baccalà mantecato in una tasca da pasticciere e usala per riempire i cannoli. Decora le estremità con la granella di pistacchi e servi subito.



3

Tzikicozza

Preparazione 15 minuti

Cottura 11 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cozze** 1 kg
- **uova** 4
- **farina di riso** 250 g
- **nero di seppia** 4 g
- **pangrattato** 250 g
- **olio di semi** 1 l

Per il tzatziki:
- **cetrioli** 1
- **yogurt greco** 200 g
- **olio extravergine**
- **aglio secco in polvere**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Passa il cetriolo con una grattugia a fori grandi e versalo in una ciotola con lo yogurt, un pizzico di aglio secco, sale e pepe, e condisci con un giro d'olio. Fai raffreddare in frigorifero. Intanto pulisci le cozze e falle aprire in una padella con il coperchio. Sgusciale e poi tamponale con carta da cucina. Sbatti le uova col nero di seppia. Passa le cozze nella farina di riso, poi nell'uovo al nero di seppia e infine nel pangrattato. Scalda intanto in una padella ampia l'olio di semi a 180° e friggi le cozze, poche per volta, per circa 1 minuto. Scolale su carta assorbente da cucinaervile calde con il tzatziki.



4

Uramaki alla greca

Preparazione 15 minuti

Cottura NO

INGREDIENTI PER 4

- **feta** 200 g
- **cetrioli** 6
- **olive nere denocciolate**
- **pomodori camone** 3
- **origano**
- **olio extravergine**
- **pepe**

Preparazione. Sbuccia i cetrioli con l'aiuto di un pelaverdure, poi tagliali a tocchetti alti circa 3 cm e utilizza un coppapasta di circa 1 cm di diametro per svuotarli dai semini interni, quindi lasciali scolare. Mescola in una ciotola la feta sbriciolata con i pomodori tagliati a cubetti, un cucchiaino di origano, sale, pepe e poco olio e mescola bene, poi riempi i trocchetti di cetriolo con il composto preparato. Trita e le olive grossolanamente, usale per decorare gli uramaki e servi.



5

Magia di fillo con salsa tartufata

 Preparazione 25 minuti  Cottura 7 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta fillo** 1 confezione
- **uova** 4 ○ **olio di semi** 1 l

Per la salsa tartufata:
- **funghi champignon** 250 g
- **aglio** 1 spicchio
- **acciughe** 1 filetto
- **olio extravergine**
- **olio al tartufo o scaglie di tartufo nero** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Stendi la pasta fillo un foglio alla volta, poi ungi con l'olio una metà di ogni foglio e chiudi a libro, ottenendo dei rettangoli. Disponili a coppie in modo da formare per 4 volte un disegno a croce. Poi sguscia 1 uovo al centro di ognuno. Chiudi quindi a fagottino fermando la chiusura con un laccio di silicone per alimenti. In un'ampia padella porta l'olio di semi fino alla temperatura di 180° e tuffa i fagottini per 1 minuto.
Per la salsa tartufata, pulisci i funghi e tritali. Versali in un tegame con un giro d'olio extravergine, l'aglio, l'acciuga e lasciali colorire per 5 minuti. Passali quindi con il mixer immersione. Condisci la salsa ottenuta con un filo d'olio al tartufo. Distribuisci la salsa tartufata sul fondo dei piatti e adagia i fagottini ben caldi.



6

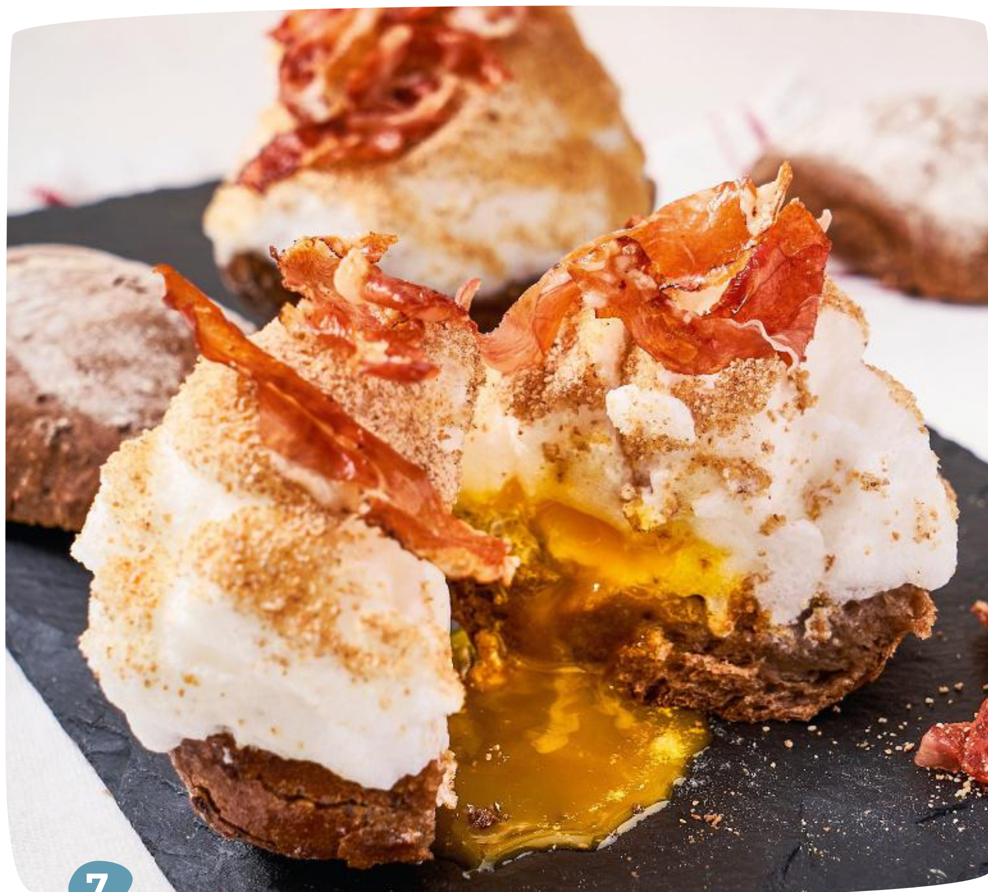
Tortellini fritti con salsa cacio e pepe

 Preparazione 15 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **tortellini** 250 g
- **olio di semi** 1 l
- **sale**

Per la salsa:
- **pecorino** 40 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 40 g
- **latte** 40 g

Preparazione. Versa l'olio di semi in una capiente padella antiaderente e portalo alla temperatura di 180°. Tuffa i tortellini, pochi alla volta e lasciali cuocere per 1 minuto, in modo che prendano un bel colore dorato. Scolali su carta assorbente da cucina e salali.
Per la salsa: porta a ebollizione il latte e unisci il pecorino e il Parmigino Reggiano grattugiati, poco alla volta, mescolando con cura per ottenere una crema densa. Servi i tortellini fritti con la salsa cacio e pepe in una ciotola a parte, in modo da poterli intingere di volta in volta prima di gustarli. Puoi servirli anche con altresalse, a piacere.



7

Palla di neve con albumi e speck

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **albumi** 250 g
- **speck** 4 fette
- **uova** 3 intere
- **panini integrali** 4
- **pangrattato integrale**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Riduci lo speck a striscioline e saltalo in una padella antiaderente fino a renderlo croccante. Tieni da parte. Monta 250 g di albumi a neve con lo sbattitore elettrico. Taglia i panini a metà e adagia il fondo in una teglia. Poi copri con uno strato di circa 1 cm di albumi montati a neve. Posiziona quindi al centro 1 tuorlo, poi copri con un secondo strato di albumi montati, questa volta spesso 3 cm. Infine, spolverizza con il pangrattato, sala e pepa. Cuoci i crostoni nel forno già caldo a 180° per 7 minuti e servili ben caldi.



8

Nuvole di seppia

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **nero di seppia** 4 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 200 g
- **albumi** 200 g
- **olio di semi** 1 l

Preparazione. Versa in una ciotola gli albumi, il nero di seppia e mescola con una frusta per amalgamare. Poi unisci il Parmigiano grattugiato, poco alla volta, per ottenere un composto ben denso. Versa l'olio di semi in un'ampia padella antiaderente e portalo alla temperatura di 180°. A questo punto, immergi il composto nell'olio bollente 1 cucchiaino alla volta e lascialo friggere per circa 1 minuto, fino a quando si formeranno le palline e cominceranno a gonfiarsi. Lasciale scolare su carta da cucina e servile calde.

Fatto in casa conviene!

PASQUA AL PROFUMO DI VANIGLIA E LIMONE, CON **UN DOLCE DELICATO E CONVENIENTE** CHE PIACE A TUTTI

Pasqua è il simbolo della rinascita della natura, da celebrare con un dolce soffice e delicato, come la Ciambella al profumo di vaniglia e limone, ricoperta di glassa e scorzette di limone. Il punto di partenza è una preparazione classica che consente di non passare lunghe ore ai fornelli, anche grazie agli alleati del mondo Paneangeli. Il **LIEVITO PANE DEGLI ANGELI®** con la sua delicata fragranza di vanillina, da oltre 90 anni è garanzia di dolci soffici e profumati. Basta setacciarlo e unirlo per ultimo all'impasto prima di aggiungere i liquidi. La **Vaniglia Naturale Paneangeli** dona un aroma irresistibile grazie al gusto naturale delle bacche di vaniglia. Il tocco fresco del limone o dell'**Estratto di Limone 100% naturale Paneangeli** completa questo dolce raffinato. È naturale che sia buono, se lo prepari tu!



Vaniglia Naturale

È molto pratica la polvere aromatizzante pronta all'uso arricchita con estratto di vaniglia, bacche di vaniglia e vaniglia Bourbon macinate (le riconosci dai puntini neri nella miscela), dal gusto 100% naturale. Utilizza una busta ogni 250/300 g di farina per conferire ai dolci un aroma morbido e delicato. Ideale per preparazioni da forno e creme o dessert a cottura.

Partecipa all'iniziativa a partire dal 20 marzo fino al 16 aprile 2023

IL CONSIGLIO DI PANEANGELI

Per avere due dolci diversi risparmiando energia, puoi realizzare un secondo impasto, mettendo al posto del limone 40 g di Gocce di Cioccolato Paneangeli e scegliendo uno stampo rotondo. Cuoci entrambi i dolci nello stesso momento e otterrai anche una torta per la gita di Pasquetta.

Ciambella al profumo di vaniglia e limone

Ingredienti

Per l'impasto:
- 300 g farina 00
- 250 g zucchero
- 4 uova
- 180 g burro
- 1 bustina di LIEVITO PANE DEGLI ANGELI®
- 1 bustina di Vaniglia Naturale Paneangeli
- 80 g succo di limone oppure 8 cucchiaini di Estratto di Limone Paneangeli
- 1 pizzico di sale

Per la decorazione:
- 200 g zucchero al velo Paneangeli
- 4 cucchiai acqua bollente
- scorze di limone o Codette Arcobaleno Paneangeli

Procedimento

In una terrina lavora le uova, lo zucchero e il sale fino a ottenere un composto chiaro e cremoso, incorpora il burro precedentemente fuso e intiepidito, il succo di limone o l'Estratto di Limone Paneangeli. Unisci alla farina il lievito e la Vaniglia Naturale Paneangeli. Passa la farina cosí arricchita al setaccio e incorpora al composto con delicatezza. Rivesti di carta forno uno stampo di circa 24 cm di diametro, versa l'impasto e cuoci in forno preriscaldato (elettrico: 180°, ventilato 170°, a gas 190°) per circa 40 minuti. Lascia raffreddare completamente. Per la glassa scalda l'acqua in un pentolino. Quando sta per bollire versala sullo zucchero a velo che avrai disposto in una terrina. Incorpora gli ingredienti fino a ottenere un composto denso e distribuiscilo sulla ciambella. Decora con le scorze di limone o con Codette Arcobaleno Paneangeli. Conserva il dolce a temperatura ambiente e consumalo entro 3 giorni.



Pranzo di Pasqua

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano



Uova farcite multicolore

Gusto cremoso

Preparazione 35 minuti

Cottura 10 minuti

PREPARAZIONE PER 24 UOVA CON 6 RIPIENI DIVERSI

Per la base rassoda 24 uova 8 minuti, passale in acqua fredda, poi sgusciale e tagliale a metà.
Vegetariane frulla i tuorli di 4 uova sode con 1 cucchiaio di maionese, versa in una sac à poche e decora le uova con la crema, punte d'asparagi scottate e pepe nero.
Con salmone mescola 125 g di formaggio fresco con pepe rosa in polvere, versa la crema nella sac à poche e decora le uova. Termina con salmone affumicato e aneto fresco.
Alle erbe fresche preleva i tuorli di 4 uova sode e frullali con 125 g di robiola, prezzemolo ed erba cipollina. Con la sac à poche decora le uova con la crema e un filetto d'acciuga.
Con roast beef frulla 4 tuorli con 125 g di cannellini cotti. Riempi le uova con la crema e decora con 1 fetta di roast beef e 1 cappero.
Con mousse di prosciutto frulla i tuorli con 125 g di ricotta, 60 g di prosciutto cotto e un goccio di Brandy. Decora le uova con la mousse e granella di pistacchi.
Con crema di trota frulla 150 g di trota salmonata affumicata con la scorza grattugiata di mezzo limone Decora le uova con la crema e una manciata di fave fresche sbollentate.



Costolette d'agnello con verdurine

 Preparazione 30 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **costolette d'agnello** 12 ○ **patate** 300 g
- **zucchine** 200 g ○ **cipolline** 200 g
- **aceto balsamico** 1 cucchiaino
- **aglio** 2 spicchi ○ **timo** ○ **salvia** ○ **alloro**
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Sbuccia le patate e tagliale a cubetti, condiscile con un filo d'olio e sale e cuoci in forno già caldo a 220° per 15-20 minuti, finché saranno cotte e ben colorate. Intanto, tuffa le cipolline in acqua bollente salata e cuocile 10-12 minuti. Scolale e spadellale con poco olio, il balsamico, poi regola sale e pepe. **Con uno scavino** ricava tante piccole sfere dalle zucchine, sbollentale per pochi minuti in acqua bollente salata e saltale in padella con un filo d'olio. **Elimina il grasso** in eccesso delle costolette e scottale a fiamma viva in una padella antiaderente ben calda con pochissimo olio. Sistemale in una teglia con le erbe aromatiche e l'aglio schiacciato, informa a 190° per 10 minuti, servile con i contorni.



Pastiera napoletana

 Preparazione 60 min+rip  Cottura 80 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 26 CM

○ **pasta frolla pronta in panetto** 700 g ○ **ricotta di pecora** 450 g ○ **grano cotto per pastiera** 420 g ○ **zucchero** 125 g ○ **latte** 100 ml ○ **burro** 10 g ○ **tuorli** 5 ○ **albumi** 4 ○ **arancia** 1 bio ○ **scorze d'arancia e cedro candite** 100 g ○ **acqua di fiori d'arancio** 1 cucchiaio ○ **cannella in polvere** ○ **zucchero a velo** ○ **sale**

Scalda in un pentolino il grano con il latte, il burro, la scorza grattugiata dell'arancia, 2 cucchiai di zucchero e un pizzico di cannella per 4-5 minuti. Mescola, aggiungi l'acqua di fiori d'arancio, poi lascia raffreddare. Monta i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale, aggiungi la ricotta, il composto di grano e i canditi ridotti a dadini. Monta gli albumi a neve con 3 gocce di succo di limone e incorporali delicatamente al composto preparato. **Tieni da parte** 1/5 della pasta e stendi la frolla con il matterello fra 2 fogli di carta da forno in un disco di circa 5 mm di spessore. Avvolgi la pasta intorno al matterello e srotolala direttamente dentro uno stampo a cerniera da 26cm, imburrato e infarinato o foderato con carta forno bagnata e strizzata. Elimina la parte che fuoriesce dai bordi, punzecchia il fondo con una forchetta, poi versaci dentro il ripieno e livellalo. **Impasta con i ritagli** la pasta tenuta da parte, stendila e ritaglia 7 strisce, quindi disponile sulla torta, formando una griglia. Cuoci la pastiera in forno già caldo a 180° per 60-70 minuti, finché la superficie sarà dorata. Falla raffreddare completamente e lasciala riposare per almeno un giorno. Servila spolverizzata con zucchero a velo.

Cannelloni



Giovanni

Sapori mediterranei
e dolcezze


Preparazione
50 min + rip


Cottura
110 minuti

INGREDIENTI PER LA PASTA FRESCA (PER 8 CANNELLONI)
- **farina 00** 100 g
- **Uova** 1 medio

PER LA BESCIAMELLA
- **latte intero** 300 g
- **burro** 20 g
- **farina 00** 20 g
- **noce moscata grattugiata**
- **sale fino** 1 pizzico

PER IL RIPIENO
- **salsiccia** 200 g
- **carne bovina trita** 300 g
- **Parmigiano Reggiano DOP** 100 g
- **olio extravergine d'oliva**
- **cipolle** 80 g
- **sedano** 60 g
- **carote** 80 g
- **vino rosso** 50 g
- **sale fino** 1 pizzico
- **pepe nero** 1 pizzico
- **passata di pomodoro** 300 g

PER COSPARGERE
Parmigiano Reggiano DOP 15 g

Per il ripieno pulisci sedano carota, cipolla e tritali. Elimina il budello della salsiccia e tritala al coltello. Versala in una casseruola calda con un filo d'olio e fai rosolare. Quando è dorata unisci le verdure tritate, mescola e fai stufare per 5-6 minuti. Unisci la polpa di manzo macinata, mescola e alza la fiamma. Rosola senza fretta. Sfuma col vino rosso e mescola ancora. Appena l'alcol sarà evaporato versa la passata di pomodoro, mescola per incorporarla e sciacqua il recipiente con acqua per raccogliere l'avanzo; sala. Copri col coperchio lasciando un piccolo sfiato e cuoci per 1 ora. Controllando di tanto in tanto.

Per la pasta fresca versa la farina in una ciotola e aggiungi l'uovo leggermente sbattuto. Poi lavora l'impasto con le mani per amalgamare. Trasferiscilo su una spianatoia e lavoralo fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, sodo ed elastico e dai una forma sferica. Avvolgilo nella pellicola e lascialo riposare 1 ora circa in un luogo fresco e asciutto in modo che acquisisca la giusta elasticità.

Per la besciamella scalda il latte, aromatizzato con noce moscata e sale. In un altro tegame versa il burro e lascialo fondere completamente. Unisci la farina setacciata e mescola rapidamente. Dopo 2 minuti otterrai un roux color nocciola, togli dal fuoco un momento e versa il latte, ormai caldo. Mescola di continuo e aspetta che la besciamella risulti densa ma fluida: calcola 4-5 minuti. Trasferiscila in una ciotola di vetro e copri con la pellicola a contatto. Una volta fredda, se risulta troppo densa, allungala con poco latte.

Riprendi il panetto di pasta all'uovo che avrà riposato e raggiunto la giusta elasticità e dividilo in due. Tira ogni parte con la macchina sfogliatrice partendo dalla larghezza più ampia fino a quella più stretta. Otterrai una sfoglia spessa circa 2 mm. In alternativa stendi la sfoglia con un mattarello leggermente infarinato. Ricava 8 rettangoli da 10X14 cm, scottali uno per volta per 1 minuto in acqua bollente leggermente salata. Scolali e trasferiscili sopra un vassoio coperto con un panno da cucina, facendo attenzione a non sovrapporli; s e preferisci puoi passarli in acqua fredda per bloccare la cottura. Nel frattempo il ragù sarà pronto e raffreddato, mettine da parte 250 g e condisci quello rimasto con il formaggio grattugiato e il pepe. Amalgama e riponi in frigorifero.

Forma i cannelloni: farcisci ogni rettangolo di pasta con il ragù solo da un lato, lasciando 2 cm dal bordo dalla parte larga. Arrotola la sfoglia su se stessa e sigilla la pasta per formare dei cilindri. Distribuisci 2 cucchiai di besciamella sul fondo di una pirofila da forno da 20x30 cm. Posiziona i cannelloni e coprili con la besciamella rimasta, il ragù tenuto da parte, 15 g di formaggio grattugiato. Cuoci in forno statico preriscaldato a 200° per 15 minuti sul ripiano medio e 5 minuti a 240°, in modalità grill, sul ripiano appena più alto, fino a ottenere una crosticina dorata. Servi i cannelloni ancora caldi!

Il piatto della festa



8 torte salate

Semplici, stuzzicanti e genuine risolvono ogni occasione: pranzo, cena e buffet delle feste. E puoi variare le farciture con quel che hai in frigo

ricette di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

1

Rustica con agretti asparagi e ovetti

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 48 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta sfoglia pronta ai semi di girasole e di lino** 1 confezione
- **ricotta di pecora** 200 g
- **panna fresca** 50 ml
- **pecorino** 80 g
- **uova di gallina** 1
- **agretti** 250 g
- **asparagi** 100 g
- **ovetti di quaglia** 4
- **aneto**
- **menta**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciacqua gli agretti, elimina la parte bianca e sbollentali in acqua salata, poi scolali. Elimina la parte fibrosa del gambo degli asparagi, tagliali a pezzettoni e lessali con i piselli per 5 minuti. In una ciotola unisci la ricotta, il pecorino, la panna, l'uovo, sale, pepe e miscela con una frusta a mano. Stendi la pasta sfoglia e usala per foderare uno stampo da 24 cm. Bucherella con una forchetta e versa la crema di ricotta in uno strato uniforme. Distribuisci gli agretti, gli asparagi, i piselli, sale, pepe. Cuoci in forno statico a 180° per circa 35 minuti. Fai raffreddare. Intanto, in una padella con un filo d'olio cuoci le uova di quaglia a fiamma dolce per 3 minuti. Sala e pepa. Adagia gli ovetti sulla torta salata e decora con le erbe fresche e i fiori essiccati.



2

Erbazzone all'emiliana

Preparazione
25 min+rip

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DA 30X40 CM

Per l'impasto: o **farina 00** 500 g o **acqua** 220 ml o **strutto** 70 g o **sale** 8 g **per il ripieno:** o **spinaci** 2,4 kg o **cipollotti** 250 g o **formaggio grattugiato** o **olio extravergine** o **sale**

Preparazione. Unisci farina, strutto, sale e versa l'acqua a filo. Impasta, forma una palla e lasciala riposare coperta per 30 minuti. Intanto in un tegame con un giro d'olio fai colorire i cipollotti tritati, poi versa gli spinaci e cuocili per 10 minuti. Tritali e insaporiscili con abbondante formaggio grattugiato. Stendi l'impasto e forma 2 rettangoli un po' più larghi della teglia, poi adagia il primo rettangolo nella teglia già unta lasciandolo sbordare, ditribuisci il ripieno e copri con l'altra sfoglia, increspandola appena. Taglia un po' di pasta dai bordi, poi sovrapponi i due lembi di sfoglia. Cuoci in forno statico a 200° per 25 minuti. Spennella con l'olio e cuoci ancora per 10 minuti. Lascia intiepidire e servilo.



3

Millefoglie di tramezzini

Preparazione
25 min+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **pane per tramezzini** 250 g o **uova sode** 6 o **robiola** 125 g o **prezzemolo** o **sale** o **pepe rosa. Per l'insalata russa:** o **carote** 2 o **patate** 2 o **piselli** 100 g o **maionese** o **olive verdi. Per il guacamole:** o **avocado** 1 maturo o **cipolla bianca** 20 g o **succo di lime** 20 ml o **coriandolo** 1 ciuffo o **sale**

Preparazione. Per l'insalata russa: pela e taglia a dadini carote e patate. Cuocile con i piselli 10 minuti in acqua salata. Lascia raffreddare, poi unisci la maionese, regola sale e pepe. Raffredda in frigo almeno 1 ora. Per il guacamole: trita finemente cipolla e coriandolo. Dividi l'avocado a metà ed estrai il nocciolo. Preleva la polpa con 1 cucchiaio, versala in un mortaio col succo di lime e pesta per ottenere una crema. Unisci il trito di cipolla e coriandolo, pesta per amalgamare e sala. Taglia le uova sode a fettine sottili. Farcisci uno strato di pancarrè con l'insalata russa, un altro con il guacamole, poi con la robiola e le uova sode. Termina con la robiola rimasta, le uova sode, prezzemolo, le olive denocciolate e pepe rosa.



4

Corona di sfoglia con Praga e bietole

Preparazione
25 minuti

Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

o **sfoglia pronta** 2 dischi o **bietole novelle** 300 g o **uova** 3 o **Grana Padano Dop** 100 g o **Praga** 100 g o **noce moscata** 150 g o **burro** 20 g o **noce moscata** o **sale** o **pepe**

Preparazione. Rosola le bietole tritate col burro in una padella e cuoci finché saranno asciutte. Amalgamale alla ricotta con noce moscata, sale, pepe e Grana. Stendi le sfoglie e intaglia il centro ricavando 2 dischi da 12 cm di diametro. Copri una base col prosciutto a pezzetti, lasciando almeno 1,5 cm ai bordi. Copri con la seconda sfoglia e sigilla i bordi a cordoncino. Con un tagliapasta ricava tante formine per decorare, disponile sulla ciambella e spennellala con l'uovo rimasto sbattuto. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40-45 minuti.



Galette con porri, patate e prosciutto cotto

 Preparazione 35 min+ rip  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **burro** 100 g
- **farina 00** 200 g
- **acqua fredda** 50 ml
- **yogurt greco** 250 g
- **panna da cucina** 50 g
- **patate novelle** 3
- **prosciutto cotto a cubetti** 80 g
- **porro** 1
- **sale** mezzo cucchiaino
- **miele liquido**
- **aneto**
- **pepe rosa**

Preparazione. Per la pasta brisée: unisci farina, burro freddo a tocchetti, sale e lavora con le punta delle dita. Versa l'acqua fredda e mescola per ottenere un impasto uniforme. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e rassoda per 1 ora in frigorifero. Taglia il porro a rondelle, lava le patate senza pelarle e affettale con una mandolina. Unisci yogurt, panna e 1 pizzico di sale, poi mescola. Stendi la brisée per ottenere un disco di circa 35 cm di diametro. Versa al centro la crema di yogurt, lasciando liberi i bordi. Copri con i porri, le patate, i dadini di prosciutto, e poco . sale. Ripiega i bordi di pasta verso il centro e trasferisci la galette in una teglia coperta con carta forno. Cuoci a 180° per circa 25 minuti, poi decora con l'aneto, il pepe rosa e il miele.



Strudel salato di verdure con mortadella e burrata

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **pasta sfoglia rettangolare** 1 confezione
- **zucchine** 1
- **porro** mezzo
- **bietole** 100 g
- **ricotta vaccina** 125 g
- **burrata** 125 g
- **mortadella** 8 fette sottili
- **uova** 1
- **semi di sesamo bianchi e neri**
- **sale**

Preparazione. Lava le verdure. Riduci la zucchina a cubetti, il porro a rondelle sottili, quindi le bietole a striscioline. Poi trasferiscile in una padella antiaderente con un filo d'olio e cuocile per 10 minuti. Regola il sale e lascia intiepidire. Mescolale quindi con la ricotta e la burrata. Stendi la pasta sfoglia conservando la sua carta forno, adagia al centro 4 fette di mortadella, il ripieno di verdure e formaggi e chiudi con la mortadella rimasta. Arrotola la sfoglia e bagna la superficie dello strudel con un pennello. Spolverizza con il mix di semi di sesamo. Inforna a 180° per circa 30 minuti. Lascia raffreddare completamente lo strudel e servilo tiepido, tagliato a fette spesse.

Il terroir di una grande DOP

Dal legame con il territorio, il gusto unico di **Parmigiano Reggiano**

La forza della biodiversità

Le forme di Parmigiano Reggiano sono realizzate solo con latte, sale e caglio. Eppure sono tutte diverse, grazie alla varietà di erbe delle differenti zone: Pianura Padana, colline e montagne degli Appennini.
In molti prati spontanei sono presenti tra 60 e 70 varietà di erbe, tra cui trifoglio, festuca, lupinella. Essenze naturali che donano un profilo sensoriale peculiare e contribuiscono a produrre un formaggio unico, dal sapore autentico, proprio come si faceva una volta.





A occhi chiusi **riconosci Parmigiano Reggiano?**

Questo avviene perché il suo gusto unico è una caratteristica microbiologica conferita dal territorio. Per la produzione si utilizza esclusivamente latte crudo della Zona di origine, che comprende le province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Mantova alla destra del fiume Po e Bologna alla sinistra del fiume Reno. Le bovine sono nutrite soprattutto con foraggi, erbe e fieni della zona. E questi foraggi vanno a caratterizzare il latte e poi il formaggio, con la ricchezza dei batteri lattici presenti naturalmente. Senza aggiunta di additivi o conservanti. Per questo lo riconosci a ogni assaggio, per questo la sigla DOP, Denominazione di Origine Protetta, è più che mai meritata.

parmigianoreggiano.com

PARMIGIANO REGGIANO



7

Pasqualina di pasta fillo con spinaci e favette

 Preparazione 30 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER UNA PIROFILA DI 30X20 CM

- **pasta fillo** 1 confezione
- **ricotta vaccina** 500 g
- **spinaci** 250 g
- **favette sgranate** 100 g
- **uova** 2 crude + 2 sode
- **Parmigiano Reggiano Dop** 125 g
- **maggiorana**
- **fiori di zucca**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sgocciola la ricotta. Lessa gli spinaci e lasciali raffreddare in un colino. Strizzali con cura. Sbollenta le fave e privale della pellicina. Unisci in una ciotola la ricotta, gli spinaci e le fave, aggiungi 2 uova crude, Parmigiano, sale, pepe, maggiorana e mescola. Copri la pirofila con carta forno. Poi srotola i fogli di pasta fillo e coprili con un panno umido perché non secchino. Adagia nella pirofila un primo foglio in modo da coprire i lati e facendolo uscire dai bordi. Ungi con l'olio e ripeti l'operazione fino a formare 5 strati, facendoli sbordare e spennellando con l'olio. Versa il ripieno, forma 4 cavità e mettici le uova sode tagliate a metà. Ripiega la pasta all'interno e informa a 180° per 20 minuti circa. Decora con petali di fiori di zucca e servi.



8

Casatiello rustico napoletano

 Preparazione 30 minuti + rip  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 8

- **farina 00** 600 g
- **lievito di birra** 35 g
- **strutto o burro** 200 g
- **uova** 5
- **zucchero**
- **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g
- **pecorino** 60 g
- **salame napoletano** 100 g
- **provolone** 100g
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciogli il lievito con 1 cucchiaio di zucchero in 100 ml d'acqua tiepida, unisci 50 g di farina e mescola. Copri e fai lievitare per 30 minuti. Impasta la farina rimasta col panetto lievitato, strutto o burro morbido, pecorino e Parmigiano grattugiati, 200 ml d'acqua tiepida. Unisci 1 cucchiaino scarso di sale e abbondante pepe. Impasta, forma una palla, incidila a croce e mettila a lievitare coperta per 2-3 ore. Stacca 1/5 circa d'impasto e tieni da parte. Incorpora il salame e il provolone a dadini, poi trasferisci l'impasto rimasto sulla placca foderata con carta forno, forma una ciambella e lascia lievitare per 1 ora circa. Lava le uova e sistemale sulla torta, forma dei cordoncini con l'impasto tenuto da parte e sistemali a croce sulle uova. Cuoci il casatiello in forno caldo a 180° per circa 1 ora, finché sarà dorato. Servilo tiepido oppure a temperatura ambiente.

ACQUA ROCCHETTA
La tua amica per la pelle



"Acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare"

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto n. 4415 del 22.11.2022)



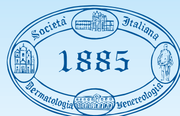
Michelle per Rocchetta

L'acqua aiuta a mantenere giovane la pelle e a contrastarne l'invecchiamento dovuto agli agenti esterni. La cute è la prima barriera di difesa contro le continue sollecitazioni esterne negative: inquinamento, raggi solari, fumo sono i principali responsabili dell'accumulo dei radicali liberi. Queste sostanze si oppongono al fisiologico funzionamento delle cellule nel nostro corpo e per questo è importante eliminarle. Un ruolo protettivo ben interpretato da Rocchetta che, grazie alla sua bassa concentrazione di sali che la rende super leggera, si è rivelata capace di penetrare negli spazi intracellulari spazzando vie le scorie. Studi *in vitro* condotti presso il Laboratorio di Fisiopatologia Cutanea afferente alla Cattedra di Dermatologia dell'Università di Napoli Federico II diretta dalla Prof.ssa Fabbrocini e recentemente pubblicati sull'Italian Journal of Dermatology and Venereology, **dimostrano che l'acqua Rocchetta contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare**. Un'idratazione costante, associata a corretti stili di vita e ad una sana alimentazione, favorisce la depurazione dei tessuti e la rigenerazione cellulare. Come è avvenuta la ricerca sperimentale? Le cellule dell'epidermide, quelle che assicurano il rinnovamento cutaneo, sono state testate in Acqua Rocchetta al fine di verificarne le proprietà rigenerative e antiaging. **Bisogna rigenerare le cellule per non invecchiare!!** Lo studio dell'ateneo federiciano ha evidenziato che l'acqua Rocchetta stimola la vitalità cellulare mantenendo così una pelle sana e luminosa.



Ecco perché acqua Rocchetta potrebbe essere definita un cosmetico naturale. Siamo fatti al 70% di acqua, un nutriente vitale in quanto protagonista delle funzioni essenziali del nostro organismo. Rocchetta, acqua della salute, grazie alle sue caratteristiche naturali, può rappresentare un elemento fondamentale della dieta quotidiana a beneficio della pelle, che ne guadagna in luminosità e bellezza.

SIU
Società Italiana di Urologia
dal 1908



Società Italiana di Dermatologia (SIDeMaST)



Associazione Urologica per la Calcolosi

Gita di Pasquetta

ricette di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano

Bruschette con purè di fave e ricotta

 Preparazione 15 minuti  Cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **fave fresche sgranate** 300 g
- **ricotta di pecora** 250 g
- **ravanelli** 8
- **pane con lievito madre** 4 fette
- **olio extravergine** 100 g
- **succo di limone**
- **menta**
- **sale**
- **pepe**
- **germogli di porri**

Cuoci le fave in abbondante acqua salata per circa 5 minuti, e comunque fino a renderle tenere, scolale, elimina la pellicina e trasferiscile in una ciotola capiente. **Condisci con l'olio**, 2 cucchiaini di succo di limone, 1 manciata di menta fresca, sale, pepe e poi frulla grossolanamente con un mixer a immersione. Affetta i ravanelli. **Spalma la ricotta** sulle fette di pane tostate sotto il grill, aggiungi il purè di fave, le fettine di ravanelli e decora con i germogli di porri e un'abbondante macinata di pepe.

Fresco e goloso



Frittata di pasta con piselli e carote

 Preparazione 15 minuti  Cottura 26 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **spaghetti ai 5 cereali** 300 g
- **uova** 5
- **latte intero** 100 ml
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 50 g
- **piselli** 100 g
- **carote** 2
- **timo** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Cuoci gli spaghetti in acqua salata e scolali molto al dente. Pela le carote e ricava tanti fili con un pelaverdure. Rosola carote e piselli in una padella con un giro d'olio per 10 minuti. Sguscia le uova in una ciotola con il timo, il latte e il formaggio, sala, pepa e mescola. **Unisci la pasta e le verdure** nella ciotola e amalgama. Scalda una padella di 22 cm di diametro con un goccio d'olio e versa il composto di spaghetti, distribuendolo in modo omogeneo. **Cuoci a fiamma dolce** per 1 minuto per far rassodare la base, poi abbassa, copri con un coperchio e cuoci ancora 15 minuti circa. Affetta e servi subito.



Dolce profumo

Amaretti al limone

 Preparazione 25 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **mandorle sgusciate** 250 g
- **zucchero** 150 g
- **limoni** 3
- **albumi** 3
- **aroma di mandorla amara** 2 g
- **zucchero a velo**

Unisci nel mixer le mandorle con lo zucchero e frulla per ridurle in polvere. Ricava la scorza dei limoni con una grattugia e versala in una ciotola. **Aggiungi le mandorle** tritate, le scorzette di limone, gli albumi e infine l'aroma di mandorla. Mescola con cura per amalgamare gli ingredienti. **Impasta con le mani**, forma tante palline e poi adagiale in una teglia coperta con carta forno, avendo cura di distanziarle. Spolverizza quindi con lo zucchero a velo. Cuoci nel forno già caldo a 160° per circa 40 minuti e lascia raffreddare completamente.

Variante con il cioccolato
Fai fondere 150 g di cioccolato, fondente o al latte (puoi riutilizzare quello dell'iuovo avanzato), e immergi la parte superiore degli amaretti, poi mettili ad asciugare su un vassoio foderato con carta da forno.

1

Maltagliati verdi al pesto di finocchietto

Preparazione 30 minuti

Cottura 6 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per la pasta all'uovo: ○ **farina 00** 550 g ○ **uova** 5 ○ **spinaci cotti frullati** 100 g

Per il condimento: ○ **finocchietto fresco** 100 g ○ **mandorle pelate** 30 g ○ **pomodori secchi** 40 g ○ **limone** 1 ○ **olio extravergine** 70 g ○ **pinoli** 20 g ○ **Grana Padano Dop grattugiato** 40 g ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per la pasta, disponi la farina a fontana, apri le uova al centro e aggiungi gli spinaci frullati. Impasta per almeno 10 minuti e poi tira la pasta in una sfoglia sottile con il matterello oppure con l'apposita macchinetta. Ritaglia quindi dei triangoli irregolari utilizzando la rotella tagliapasta. Per il pesto, frulla il finocchietto assieme all'olio, ai pinoli e al formaggio grattugiato, infine regola sale e pepe. Versa le mandorle in una padella antiaderente e tostale brevemente. Riduci i pomodori secchi a strisce sottili. Cuoci i maltagliati per 3 minuti in abbondante acqua salata, quindi scolali e condiscili in una ciotola con il pesto di finocchietto. Suddividi la pasta nei piatti, completa con la scorza del limone grattugiata, le mandorle e i pomodori secchi.

Con il pesto di peperoni e noci
Cuoci sulla placca foderata con carta da forno 2 peperoni rossi per 40 minuti, girandoli più volte. Trasferiscili in una ciotola, copri con pellicola e lascia raffreddare. Spellali e puliscili, poi frulllali con 60 g di gherigli di noci, 3 cucchiai d'olio, sale e pepe. Incorpora 4 cucchiai di pecorino o ricotta salata grattugiati e conserva al fresco fino al momento di usarlo.



8 Paste all'uovo

Ricette tradizionali e creative per un classico della cucina italiana che tutto il mondo ci invidia. E che segna sempre le giornate di festa

ricette di Francesco Parravicini e Karen Huber, foto di A. Bagnano



2

Nidi di tagliatelle con ovetti di quaglia

Preparazione 20 minuti
Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tagliatelle verdi** 400 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 80 g
- **ovette di quaglia** 8 ○ **burro** 1 noce
- **pangrattato** ○ **sale** ○ **pepe** ○ **fiori di zucca**

Per la besciamella: ○ **burro** 60 g
- **farina 00** 50 g ○ **latte** 500 ml
- **noce mescata** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Cuoci le tagliatelle in acqua salata e scolale al dente. Per la besciamella: sciogli il burro in un pentolino, unisci la farina e mescola con una frusta; versa poco alla volta il latte precedentemente scaldato e porta a bollore mescolando con cura. Quando la besciamella si è addensata, aggiungi il sale e la noce moscata. Versa le tagliatelle in una ciotola, unisci 4 cucchiai di besciamella, il Parmigiano grattugiato e amalgama. Ungi con il burro uno stampo da muffin e spolverizzalo con il pangrattato. Forma 8 nidi prendendo le tagliatelle con una forchetta e arrotolandole, trasferiscile quindi nello stampo. Con un cucchiaino ricava un incavo al centro. Sguscia delicatamente un uovo di quaglia al centro di ogni nido, regola sale e pepe. Cuoci i nidi per 10 minuti in forno caldo ventilato a 200°C, in modo che l'albume si cuocia, ma il tuorlo resti cremoso. Decora con i petali dei fiori di zucca e servi.



3

Tagliolini con zucchine

Preparazione 25 minuti
Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tagliolini** 400 g
- **cipollotto** 1 ○ **zucchine** 3
- **carciofi** 5 ○ **stracciatella** 125 g
- **granella di pistacchi** 80 g
- **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Pela il cipolloto, tritalo finemente e lascialo appassire in una padella con un giro d'olio. Pulisci i carciofi e tagliali a fettine sottili. Lava le zucchine e riducile a striscioline sottili. Versa i carciofi e le zucchine nella padella con il cipollotto e cuoci per 5 minuti. Cuoci i tagliolini in una pentola con abbondante acqua salata e scolali al dente. Trasferiscili nella padella con il condimento e mescola per amalgamare. Regola sale e pepe. Servi decorando i piatti con stracciatella e granella di pistacchi.

Se ti piace, usa i Tagliolini secchi di Luciana Mosconi, prodotti con materie prime 100% italiane e una essiccazione lentissima a bassa temperatura di 24 ore che conserva intatta la fragranza degli ingredienti.





4

Garganelli in salsa di pomodorini

Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **garganelli all'uovo freschi** 400 g ○ **pomodori datterini** 220 g ○ **aglio** 1 spicchio ○ **olive verdi denocciolate** 50 g
- **frutti del cappero** 30 g
- **olio extravergine**
- **zucchero** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Per la salsa di pomodorini freschi, fai colorire l'aglio in camicia in una pentola bassa e larga con un filo d'olio. Intanto, lava i pomodorini e tagliali a metà. Poi aggiungili nella pentola. Lasciali cuocere a fiamma viva per 5 minuti, abbassa, copri e cuoci per altri 3 minuti. Regola sale, pepe e, se la salsa è un po' acida, correggi con un pizzico di zucchero. Aggiungi le olive tagliate a metà, i capperi e fai insaporire. Cuoci i garganelli, scolali e condiscili con la salsa. Servi con un giro d'olio.



5 Cannelloni allo zafferano

 Preparazione 40 min+rip  Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 8 CANNELLONI

Per i cannelloni: ○ **farina 00** 200 g ○ **uova** 2
Per il ripieno: ○ **spinaci** 250 g ○ **ricotta vaccina** 150 g ○ **uova** 1 ○ **aglio** 1 spicchio ○ **olio extravergine** ○ **Grana Padano Dop** 50 g ○ **noce moscata** ○ **sale** ○ **pepe**
Per la besciamella ○ **latte** 500 ml ○ **zafferano** 1 bustina ○ **farina** 40 g ○ **burro** 50 g ○ **noce moscata** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Versa in una ciotola la farina, tenendone poca da parte. Unisci le uova sbattute e lavora l'impasto. Trasferiscilo sulla spianatoia e impasta unendo la farina rimasta per ottenere un composto liscio. Forma una palla e lascia 1 ora in frigo. Per il ripieno: fai colorire l'aglio in un tegame con l'olio, eliminalo, versa gli spinaci, sala e cuoci 5 minuti. Tritali a coltello e versali in una ciotola con ricotta, formaggio, uova, sale, pepe, noce moscata e mescola. Per la besciamella, scalda il latte con lo zafferano. Sciogli il burro in un altro tegame, versa la farina e mescola. Unisci latte, sale, pepe, noce moscata e cuoci 6 minuti. Stendi la pasta, ricava 8 rettangoli e scottali in acqua salata. Metti al centro 100 g di ripieno poi arrotola e forma i cilindri. Adagiali in una pirofila, copri con la besciamella e inforna a 200° per 20 minuti.



6 Fagottini di formaggi con burro e aneto

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 4

Per la sfoglia: ○ **farina** 300 g ○ **Uova** 3
Per il ripieno: ○ **ricotta** 150 g ○ **Parmigiano Reggiano Dop** 60 g ○ **uova** 2
Per condire ○ **burro** 80 g ○ **aneto** 2 rametti ○ **noce moscata** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Versa la farina a fontana sulla spianatoia, apri le uova al centro e amalgama con una forchetta, quindi impasta 10 minuti e lascia riposare coperto. Intanto unisci in una ciotola ricotta, parmigiano, uova, sale, pepe e amalgama con un cucchiaio, poi insaporisci con la noce moscata. Stendi la pasta sottile con la macchina. Ritaglia tanti dischi di circa 4 cm di diametro e poni al centro di ognuno una piccola quantità di ripieno, spennella i bordi con 1 uovo sbattuto e forma tanti piccoli fagottini e sigilla con cura. Cuoci i ravioli in acqua salata per 3 minuti. Scolali e condiscili con il burro fuso e ciuffi di aneto.



7

Tonnarelli con carbonara di zucchine

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **tonnarelli freschi** 400 g
- **zucchine** 200 g
- **fiori di zucchina** 12
- **pecorino romano** 50 g
- **Grana Padano Dop** 50 g
- **uova** 4 tuorli
- **olio extravergine**
- **olio di semi**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lava le zucchine e recupera la parte esterna verde, tagliala a cubettini e poi saltali in una padella antiaderente calda con un filo d'olio lasciandole croccanti, regola sale e pepe. Cuoci intanti la parte bianca per 5 minuti in poca acqua leggermente salata, scola e frulla col mixer emulsionando con un filo d'olio. Versala in una ciotola e incorpora con la frusta i tuorli e i formaggi grattugiati. Apri i fiori di zucca, puliscili, poi tuffali in abbondante olio di semi alla temperatura di 120° in modo che rimangano chiari e croccanti. Cuoci i tonnarelli in acqua bollente salata, scolali al dente e trasferiscili nella ciotola con la crema, mescolando. Completa con i cubetti di zucchine, i fiori fritti e abbondante pepe.



8

Lasagne al pesto con fagiolini e piselli

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **lasagne all'uovo fresche** 400 g
- **pesto** 180 g
- **fagiolini** 100 g
- **piselli** 100 g
- **edamame** 100 g
- **patate** 2
- **besciamella** 1 l
- **formaggio grattugiato** 60 g
- **aneto**
- **maggiorana**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Lessa fagiolini, piselli ed edamame per 10 minuti, scola e tieni da parte. Riduci le patate a cubetti e lessale per circa 10 minuti. Distribuisci un velo di besciamella sul fondo di una teglia, adagia uno strato di pasta, un mestolino di pesto, poi foglioline di aneto e maggiorana. Prosegui con patate, fagiolini, edamame e piselli. Copri con la besciamella e il formaggio grattugiato. Ripeti gli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con con uno strato di besciamella, pesto, formaggio grattugiato, verdure ed erbe aromatiche. Cuoci in forno statico già caldo a 200° per 20 minuti fino a formare una crosticina dorata. Sforna, fai riposare 5 minuti e servi.

Nel segno del piacere
Valle Isarco

Una fuga di primavera è l'occasione giusta per concedersi il lusso di stare bene. Tra appuntamenti gastronomici, passeggiate nei boschi e l'esperienza di una private Spa nel Castello

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart

Settimane gastronomiche altoatesine

Dal 3 al 19 marzo ristoranti, alberghi e produttori della Valle Isarco sono impegnati nel festival gastronomico più antico dell'Alto Adige, giunto alla 51° edizione. Per due settimane 16 ristoranti, da Vipiteno a Barbiano, propongono piatti della tradizione reinterpretati e proposti in nuove raffinate versioni. Un'opportunità per sperimentare, assaggiare e gustare la cucina sudtirolese sinonimo di qualità e tradizione, che può vantare prodotti di alto livello, grazie alla ricca filiera di produttori locali sempre attenti alla qualità e alla sostenibilità. Un invito rivolto a golosi, gourmet e appassionati di buona cucina che possono cogliere l'occasione anche per assaggiare i vini bianchi prodotti dalle rinomate cantine della Valle Isarco. Infine, gli ospiti che consumano un pranzo o una cena in uno dei locali aderenti alla kermesse possono vincere una serata gourmet.

La natura dà spettacolo

La primavera si annuncia con la voglia di passeggiare, correre e pedalare lontano dalle città, per riscoprire il profumo dei boschi, il colore dei prati e il suono delle acque che corrono a valle. Se la frenesia da primavera ti assale la Valle Isarco è la risposta. Puoi seguire il Sentiero del Castagno che attraversa boschi di latifoglie, prati e castagneti secolari. Oppure partire con la mountain bike per assistere al fragoroso spettacolo delle cascate di Barbiano formate dal Rio Ganda che precipita a valle con otto salti di 85 metri. Infine puoi ritirarti in una malga e contemplare l'inarrivabile bellezza delle Dolomiti che disegnano l'orizzonte.

Castel Steinbock

Difeso dalle mura del XV secolo che celano la torre, il cortile lastricato e la facciata affrescata Castel Steinbock di Villandro è un luogo di ospitalità fin dal 1750. Dopo la ristrutturazione, la padrona di casa Elisabeth Rabensteiner accoglie gli ospiti tra dettagli minimalisti e mura storiche nelle 12 suite arredate con sublime semplicità. La cucina ricercata del ristorante, le Stube e la Private Spa ne fanno il luogo ideale per un romantico spring break all'insegna del lusso discreto e del benessere di corpo e mente.



Da non perdere!

Dove dormire

SOLO PER TE
Dodici suite tutte differenti, tutte eleganti. Tra parquet centenari, pietra locale e luci soffuse, offrono ampi spazi giorno, sauna privata e i bagni eleganti di Antonio Lupi, vere oasi di piacere. Il nuovo servizio di Private Spa permette di scegliere la propria essenza preferita per il bagno e, mentre si sorseggia un drink al bar del Castello, bagno e sauna raggiungono la temperatura perfetta.





Dove mangiare

Da oltre 15 anni Castel Steinbock partecipa alle Settimane Gastronomiche e anche quest'anno, nelle 3 caratteristiche Stube, propone la cucina locale rivisitata e alleggerita. Al centro della scena 2 specialità altoatesine: la **Zache Wiede**, una sorta di "crostolo" contadino preparato con farina di grano saraceno e patate, ripieno di ricotta e spinaci, e il **Pletene Muas**, specialità a base di farina e latte servita con sorbetto di sambuco.



Sapori locali

I meli fioriti annunciano la primavera nell'altopiano di Naz-Sciaves, dove ogni anno si raccolgono 11.400 tonnellate di mele. Anche lo **speck** è un vanto della regione, in particolare quello di Lazfons dichiarato il migliore dell'Alto Adige. Con il latte dei masi nelle valli attorno a Vipiteno si produce un ottimo **yogurt**. Un'altra produzione locale è la **farina di segale** che con frumento e farro si usa per il Vinschger Paarl, pane locale da consumare col formaggio di malga.





Pellaro



Dalla assolata Calabria un vino rosso elegante, dal gusto morbido e profumato di violetta

a cura di Luca Roffi

Proveniente da una delle regioni meno note in Italia dal punto di vista vitivinicolo, il Pellaro prende il nome da un quartiere di Reggio Calabria. La sua denominazione si estende dalla parte meridionale della città, affacciata sullo stretto di Messina, fino al paese di Motta San Giovanni. Il disciplinare è ampio e comprende tutti i vitigni a bacca rossa coltivati nella regione, in particolare Gaglioppo, Calabrese, Alicante, Castiglione, Nerello Cappuccio e Nocera, con una percentuale massima di uve a bacca bianca del 15%, dove si predilige l'Ansonica. Coltivato principalmente in terreni sabbiosi, con un'elevata esposizione al sole, il Pellaro è un rosso elegante, dal colore rubino con riflessi porpora, dal profumo persistente e con una buona struttura, accompagnata da morbidi tannini. Presenta sentori di frutti di bosco e violetta, che virano verso note più complesse qualora il vino faccia un passaggio in legno, facendo così risaltare aromi secondari, come ad esempio il cioccolato o l'agrume candito.



Stufato di manzo al vino rosso


Preparazione
25 minuti


Cottura
110 minuti

INGREDIENTI PER 4

Rosola in un tegame con 30 g di burro e 2 cucchiai d'olio extravergine 750 g di carne di manzo a tocchi e 2 coste di sedano e 2 cipolle tritate. Unisci 1 foglia d'alloro, 1 rametto di rosmarino e 1 spicchio d'aglio tritato, la carne e cuoci mescolando, finché risulta rosolata da ogni lato. Regola sale e pepe, poi versa 300 ml di vino rosso e 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro diluito in poco brodo. Cuoci per 40 minuti, bagnando con 400 ml di vino rosso e 200 ml di brodo di carne. Poi, unisci 2 patate e 2 carote pelate e tagliate a tocchi e prosegui la cottura per circa 40 minuti, regola il sale e servi.

GELATINA DI VINO CON LE FRAGOLE

Mescola in una casseruola 200 g di zucchero con 1 busta di pectina per confetture tipo 2:1. Aggiungi 750 ml di vino rosso a filo e cuoci a fiamma bassa per circa 10 minuti. Suddividi il composto in 6-8 coppette, raffredda in frigo per 6 ore e servi con fragole a pezzi.



Tarassaco

Umile erba spontanea e infestante, che cresce praticamente in tutti i prati dal Nord al Sud, il tarassaco ha sempre fatto parte della dieta povera delle antiche popolazioni contadine. Chiamato anche dente di leone, dopo la fioritura mostra un bellissimo e impalpabile soffione che si lascia sfogliare dal vento. Riscoperto anche in cucina perché è un concentrato di proprietà benefiche, diuretiche e digestive, è ricco di potassio e antiossidanti, ed è molto apprezzato per il delizioso gusto erbaceo e leggermente amarognolo, che mette in risalto e si sposa con moltissimi ingredienti

ricette di Marilena Bergamaschi

Tutto vegetale

Rösti di patate ed erbe selvatiche

 Preparazione 20 min

 Cottura 15 min

INGREDIENTI PER 4

- **patate** 600 g
- **cipolla bianca** 1 piccola
- **foglie di tarassaco** 200 g
- **farina di ceci** 3 cucchiai
- **yogurt di soia** 150 g
- **basilico** 1 rametto
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe bianco**

Preparazione. Lessa le patate per 20 minuti dall'ebollizione, finché saranno cotte ma ancora molto sode. Spellale calde, fai raffreddare e grattugiale con la grattugia a fori larghi, versandole in una ciotola. Nel frattempo, taglia il tarassaco a striscioline e tuffalo in acqua bollente salata per circa 4-5 minuti, poi scolalo, fallo raffreddare e strizzalo bene. Uniscilo nella ciotola con la cipolla tritata, la farina di ceci, il basilico tritato, sale e pepe, poi dividi il composto in 12 parti. Intanto, condisci lo yogurt con sale e pepe e poco olio. Scalda un filo d'olio in una padella e cuoci i rösti a fuoco medio, 3-4 minuti per lato, pochi per volta, schiacciandoli con una paletta. Scolali su carta assorbente da cucina e servili con la salsa.



Una tira l'altra

Corolle fritte in pastella alla birra

 Preparazione 15 minuti + rip  Cottura 10 min

INGREDIENTI PER 4

○ **fiori di tarassaco** 200 g ○ **farina 00** 125 g ○ **uovo** 1 ○ **birra** 150 ml ○ **lievito di birra secco** 1 cucchiaino ○ **olio extravergine** 1 cucchiaio ○ **zucchero** ○ **olio di semi** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Setaccia la farina con il lievito in una ciotola, unisci un pizzico di zucchero e il tuorlo, mescolando. Versa la birra e l'olio extravergine a filo, mescolando con la frusta. Unisci un pizzico di sale e pepe e trasferisci in frigorifero a riposare per mezz'ora. Pulisci i fiori, tamponandoli con carta da cucina inumidita. Monta a neve l'albume con un pizzico di sale e incorporalo alla pastella. Immergi i fiori, uno per volta e friggili in abbondante olio di semi ben caldo, separandoli. Scolali su fogli di carta assorbente da cucina, salali leggermente e servili subito ben caldi.



Riciclo goloso

Polpettone di ricotta alle erbe

 Preparazione 20 minuti  Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **foglie di tarassaco** 300 g ○ **ricotta** 500 g ○ **scalogni** 2 ○ **uova** 2 ○ **grana padano Dop** 100 g ○ **timo** ○ **olio extravergine** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Taglia a striscioline le foglie del tarassaco e scottale per 3-4 minuti in acqua bollente salata, poi scolale e strizzale. Soffriggi gli scalogni tritati in una padella con un filo d'olio ben caldo; unisci le biete e falle insaporire per 3-4 minuti. Mescolale in una ciotola con la ricotta, le uova, il parmigiano, le foglie di timo, sale e pepe, dai al composto una forma cilindrica, avvolgilo in un foglio di carta da forno bagnata e strizzata, chiudi a caramella le estremità e fissale con spago da cucina. Cuoci il polpettone in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Lascialo intiepidire, elimina la carta da forno e servilo a fette, con salsine a piacere.

Speciale Pasqua 2023

SCEGLI L'OFFERTA CHE PREFERISCI:

1 anno
12 NUMERI
SCONTO
25%
SOLO €13,50
ANZICHÉ € ~~18,00~~
+ € 1,20 di spese di spedizione per un totale di € 14,70



EDIZIONE DIGITALE INCLUSA!

2 anni
24 NUMERI
SCONTO
30%
SOLO €24,90
ANZICHÉ € ~~36,00~~
+ € 1,80 di spese di spedizione per un totale di € 26,70

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame.

In più partecipi al nuovo concorso
"L'ANNO CHE TI PREMIA"
1° Premio **Renegade Hybrid**





Abbonati o regala subito!

www.abbonamenti.it/giallozafferano2023

Olio di avocado

Per ricavare l'olio i frutti di avocado vengono puliti, pelati e denocciolati. Poi sottoposti a una pressatura grossolana e a macerazione mediante calore umido. Infine l'olio viene centrifugato e quindi raffinato. L'olio di avocado ha una composizione chimica simile a quella dell'olio d'oliva. **Si usa per friggere** perché ha un elevato punto di fumo: 255°, temperatura che raggiunge senza bruciare e liberare sostanze tossiche. il suo gusto particolare lo rende ideale per salse e condimenti. **Mescolato con yogurt, succo di lime** ed erbe aromatiche è perfetto per arricchire insalate miste e piatti di pesce. **Emulsionato con curcuma** e aceto balsamico è il pinzimonio ideale per le verdure crude. **Frullato con 1 avocado, salsa di soia, paprika** e succo di lime diventa un guacamole per accompagnare la carne alla griglia.





Come usare i fogli d'alluminio

I fogli di alluminio hanno molti vantaggi: proteggono gli alimenti da umidità, ossigeno e luce, in più sono resistenti al calore e agli sbalzi termici e isolano l'alimento dagli odori esterni. Diversamente dalla pellicola per alimenti **i fogli d'alluminio sono riciclabili**. Il materiale però presenta alcune limitazioni: **non va usato a diretto contatto con alimenti fortemente acidi o salati**, come il pesce sotto sale, le lasagne, tutti i prodotti a base di pomodoro e di limone. Il pericolo è che l'alluminio rilasci sostanze nocive negli alimenti.

Yogurt home made

Scalda 1 litro di latte intero fino alla temperatura di 45°. Nel frattempo versa 125 g di yogurt greco in una ciotola e poi aggoungi un paio di cucchiai del latte caldo, mescola con una frusta per eliminare i grumi. Aggiungi il composto al resto del latte e trasferisci tutto in una ciotola capiente. Copri con la pellicola e poi con una coperta di lana per mantenere la temperatura costante e favorire la fermentazione. Lascia riposare per circa 12 ore senza muovere la ciotola in un luogo riparato a una temperatura compresa tra 25 e 35°. Infine lascia lo yogurt in frigo per almeno 4 ore in modo che abbia tempo di addensarsi.



INFO

I Territori del Vino: Caldaro

Caldaro sulla Strada del Vino

Frutto di un'evoluzione geologica che continua da milioni di anni, il terroir di Caldaro è apprezzato sin dal tempo degli antichi romani per la sua spiccata vocazione enologica.



Oggi meta privilegiata degli amanti della natura e del buon vino, offre nel cuore dell'Alto Adige un clima tiepido, soleggiato e ventilato, ottimo per una piacevole vacanza ed eccellente per la maturazione di uve ricche di zuccheri e intensi aromi.



Qui scoprirete un territorio ricco di infinite sorprese, dalla dolce bellezza del lago ai sapori delle tante cucine che lungo la strada del vino offrono i piatti tipici locali da sposare ai pregiati DOC bianchi e rossi di questa terra unica.

Carciofi ammuddicati

Sapore di Sicilia



Aurora
Veg e antispreco


Preparazione
45 minuti


Cottura
32 minuti

INGREDIENTI
- **carciofi** 4 violetti, grandi
- **pecorino** 60 g
- **caciocavallo** 50 g
- **aglio** 2 spicchi
- **pangrattato** 100 g (misto grosso e fine)
- **prezzemolo** 1 mazzetto
- **limone** 1
- **olio extravergine** 40 g
- **sale fino**
- **pepe nero**

Pulite i carciofi: eliminate il gambo e le foglie esterne dure, poi arrotondate la base del carciofo con uno spelucchino. Tagliate la punta e allargate bene il carciofo a fiore in modo da eliminare facilmente la barba interna. Ponete il carciofo pulito a testa in giù in una ciotola di acqua acidulata con succo di limone e ripetete l'operazione anche per gli altri. Preparate la panure: grattugiate il pecorino con una grattugia a maglie fini e il caciocavallo con quelle più grandi. Poi tritate finemente 1 spicchio d'aglio e il prezzemolo.

In ciotola unite pangrattato, aglio, prezzemolo e i formaggi. Aggiungete sale, pepe e olio, quindi mescolate, sino a ottenere un composto sabbioso e umido. Recuperate i carciofi e batteteli delicatamente su un canovaccio per svuotarli dell'acqua in eccesso e asciugarli. Farciteli con la panure, abbondando al cuore e procedendo poi allargando i petali più esterni e farcendo anch'essi. Alla fine pressate bene la panure con le mani restituendo al carciofo la sua forma tondeggiante.

Versate in un tegame a fondo spesso un giro d'olio e 1 spicchio d'aglio. Lasciate insaporire per 2 minuti, poi disponete i carciofi all'interno, che dovranno risultare vicini, dritti e stretti. Versate nel tegame poca acqua (potete risciacquare la brocca in cui avete pesato l'olio). Coprite con il coperchio, abbassate la fiamma e fate cuocere a fuoco dolce per circa mezz'ora. Durante la cottura controllate che i carciofi restino umidi, se serve unite un goccio d'acqua. Togliete il coperchio, fate asciugare l'eventuale fondo di cottura e servite i carciofi ammuddicati ben caldi, con una macinata di pepe e un filo d'olio.



Kiwi

Frutto di origine esotica ma ormai ben acclimatato in Italia, ha mille benefiche proprietà e un gusto delizioso, sia con il dolce sia con il salato

ricette di Marilena Bergamaschi

Antico e moderno

Originario dell'Estremo Oriente, il kiwi è stato per molti secoli coltivato solo in Cina. Fu solo al principio del '900 che arrivò in Nuova Zelanda, dove fu poi ribattezzato kiwi, come l'uccellino simbolo del Paese, e da lì si diffuse in tutto il mondo. Concentrato di proprietà benefiche, ha un elevato contenuto di vitamina C e antiossidanti ed è anche una buona fonte di potassio e folati. Tante sono poi anche possibilità creative che offre in cucina: condito con succo di limone, è ideale da aggiungere al muesli per una sana colazione energetica, trasformato in frullato si gusta in ogni momento della giornata, dopo lo sport o una passeggiata. Frutto acido dal sapore insolito e interessante, il kiwi si sposa bene con molte carni, soprattutto quella di pollo a cui aggiunge una nota aromatica particolare. Perfetto per la preparazione di crostate, cheesecake, gelatine, sorbetti, gelati e ghiaccioli. Ottimo anche nelle insalate, con Parmigiano Reggiano Dop e noci, oppure con salumi e prosciutto crudo, ma anche con ortaggi marinati come zucchine e peperoni. Conservalo in frigo, mentre per accelerare la maturazione lascialo a temperatura ambiente insieme a mele, pere, arance.

Facili e veloci

Sfogliatine allo zenzero

Preparazione 10 minuti

Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **pasta sfoglia rettangolare fresca** 1 confezione
- **kiwi** 4
- **confettura di pesche** 4 cucchiai
- **zenzero in polvere**
- **zucchero a velo vanigliato**

Preparazione. Estrai la pasta sfoglia dal frigorifero e lasciala riposare per 5 minuti a temperatura ambiente. Intanto, sbuccia i kiwi e tagliali a dadini piccoli, mettili in una ciotola, spolverizzali con mezzo cucchiaino di zenzero, poi mescola bene. Stendi la pasta sul piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione, e tagliala in quattro parti, in modo da ottenere altrettanti rettangoli. Spalma al centro di ciascuno 1 cucchiaio abbondante di confettura, lasciando tutt'attorno un bordo di circa 1 cm, poi aggiungi i dadini di kiwi. Trasferisci le sfogliatine sulla placca, aiutandoti con la carta di base, e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti, finché saranno dorate. Servile tiepide, spolverizzate con poco zucchero a velo.



Capretto

Una carne magra e succulenta, in particolare il cosciotto che è il taglio ideale da cucinare in forno

ricette di Francesco Parravicini
foto Ciro Rota

Magro e saporito

Come l'agnello il capretto è protagonista delle tavole pasquali, si tratta di carni ovine e quindi simili, il capretto però è più tenero e ha un sapore meno intenso. Anche i nutrienti sono simili, ma capretto, se si elimina la parte più grassa, ben visibile, è davvero molto magro, con un buon apporto proteico e ottima digeribilità. A Pasqua tradizionalmente Il capretto si fa arrosto, abbinato alle verdure, i tagli più richiesti sono il cosciotto e le costolette: il primo ha la carne più tenera, e si adatta molto bene agli arrosti, con questo taglio poi si prepara un salume famoso della Valchiavenna: il violino di capra. Le costolette invece le puoi marinare e poi friggerle e cucinarle in forno. Per conservare la carne di capretto avvolgila prima nella carta di alluminio e poi sistemala nei ripiani inferiori del frigorifero, dove la temperatura è più bassa, ma devi consumarla entro 2 giorni, invece puoi lasciarla in freezer per circa 6 mesi.

Arrosto e verdure di primavera

Al forno con fave piselli e carciofi

 Preparazione 25 minuti  Cottura 65 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **cosciotto di capretto** 1 kg
- **carciofi** 8
- **fave** 150 g
- **piselli** 150 g
- **aglio** 1 spicchio
- **vino bianco** 1 bicchiere
- **olio extravergine** 40 g
- **aceto**
- **timo** 1 rametto
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Sciacqua il capretto con acqua e aceto per togliere il gusto di selvatico e asciugalo bene con carta da cucina. Poi incidi il cosciotto con 2-3 tagli profondi per facilitarne la cottura e condiscilo con sale, pepe e timo. Scottalo velocemente in una padella antiaderente molto calda con un filo d'olio e il vino bianco fino a quando prende un colore simile al caramello. Disponilo quindi in una teglia con un filo d'olio, l'aglio in camicia. Inforna a 160° per 50 minuti. Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliali a metà scartando la "barba" interna e adagiali nella teglia con la carne dopo 30 minuti di cottura. Sbollenta le fave e i piselli per pochi minuti in acqua salata. Scolali e, quando il capretto è già cotto, aggiungili nella teglia. Glassa con il fondo di cottura della carne e servi.

Ricci di mare

Intenditori e gourmet ne vanno pazzi: ricchi di iodio, hanno il profumo dell'aria marina e una squisitezza inarrivabile

ricetta di Marilena Bergamaschi

Prelibati e preziosi

Delizia dal sapore particolare, molto apprezzata da chi è appassionato ai piatti a base di pesce, i ricci portano in tavola tutta la squisitezza e il profumo tipici dei frutti di mare. La parte commestibile è formata dalle gonadi con le uova degli esemplari femmina, dal colore aranciato intenso. Tantissimi sono i modi per consumarli: secondo la tradizione marinara, si gustavano appena pescati, direttamente dal guscio aperto, con un pezzo di pane. Oggi la pesca è regolamentata e, anche per motivi di sicurezza, è meglio acquistarli in pescheria, durante la loro stagione, da novembre ad aprile. Questa leccornia poi è sempre disponibile anche nella confezione in vasetto di vetro, comoda e subito pronta da usare, in modo semplice e pratico, senza problemi. Servili su tartine e bruschette, come condimento classico per la pasta o per un risotto, ma anche spalmati sulla pizza o per insaporire verdure e salse.

Versione piccante

Aglio, olio e peperoncino


Preparazione
30 minuti


Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **spaghettoni** 320 g
- **ricci di mare** 32 circa freschi
- **aglio** 4 spicchi
- **peperoncino piccante fresco** 1
- **limone bio** mezzo
- **prezzemolo o basilico**
- **olio extravergine**
- **sale**

Preparazione. Apri i ricci con una forbice affilata, tenendoli con il becco verso l'alto e proteggendo le mani con guanti spessi per non pungerti, poi estrai le uova e mettile in una ciotola.
Spella gli spicchi d'aglio e tagliali a fettine, nel senso della lunghezza. Incidi il peperoncino, elimina il picciolo e i semi interni e pestalo nel mortaio oppure tritalo finemente. Scalda in una larga padella 100 ml d'olio con le fettine d'aglio a fuoco molto basso per 3-4 minuti, finché inizieranno a dorare e saranno croccanti, poi eliminale e unisci il peperoncino. Lessa intanto la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente e versala nella padella con l'olio piccante, unisci la polpa dei ricci e la scorza del limone grattugiata, mescola per amalgamare e fai insaporire per alcuni istanti a fuoco medio. Suddividi la pasta nei piatti e servi spolverizzando, a piacere, con prezzemolo o basilico tritato.

Ricotta

Avvolgente e versatile è sempre una risorsa in cucina: da sola sul pane a colazione, mixata alle verdure per i ripieni e lavorata con lo zucchero per dolci irresistibili. Scopri come sceglierla e conservarla

ricette di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Gusto cremoso

Fin dal nome la ricotta indica la provenienza. Si tratta di latte cotto due volte: la prima per produrre formaggi e poi il siero che rimane viene ri -cotto per ricavare appunto la ricotta. Dunque non è corretto definirla formaggio, si tratta piuttosto di un latticino, che si distingue per essere più digeribile e povero di grassi. La ricotta si produce con latte vaccino, ovino o caprino e il gusto cambia lievemente: quella di pecora e di capra, se preparate con solo siero senza aggiunta di latte, sono più grasse, più caloriche e più gustose di quella prodotta con solo siero di latte vaccino.
In commercio se ne trovano di artigianali e d'industriali, nel primo caso è necessario consumarla in giornata, nel secondo va conservata in frigorifero e consumata entro la data di scadenza in etichetta.
Se cerchi un prodotto leggero, controlla che l'etichetta riporti due soli ingredienti: siero di latte vaccino e sale.

Insolita versione

Gnudi di ricotta su crema di peperoni

Preparazione 15 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **ricotta di pecora** 200 g
- **ricotta vaccina** 200 g
- **uova** 3
- **Grana Padano Dop** 100 g
- **farina** 20 g
- **peperoni rossi** 200 g
- **olio extravergine** 30 g
- **noce moscata**
- **finocchietto**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. In una bacinella unisci le due ricotte e lavora con una spatola per amalgamare, versa il Grana grattugiato, le uova e la farina, che servirà a compattare l'impasto e tenerlo unito in cottura. Regola sale, pepe e noce moscata. Poi dividi l'impasto in quenelle, lavorando con 2 cucchiai. Tuffa gli gnudi in acqua salata moderatamente bollente: fai attenzione, se il bollore è troppo forte gli gnudi potrebbero rompersi. Scolali appena affiorano. A parte, prepara la crema di peperoni: tagliali a cubetti e saltali in una padella con un filo d'olio, aggiungi un poco d'acqua sul fondo della padella e lascia cuocere coperto per 10 minuti fino circa. Quando i peperoni saranno cotti, frullali con un mixer emulsionando con un filo di olio. Distribuisci la crema sul fondo dei piatti e poi adagia gli gnudi in modo ordinato.. Decora con il finocchietto e servi.



Maionese

La salsa più versatile che ci sia è ottima fatta in casa, ma è molto pratica anche quella confezionata, perché permette di improvvvisare salse e condimenti deliziosi in pochi minuti. Basta la fantasia

ricette di Francesco Parravicini
foto Ciro Rota

Occhio all'etichetta

È la salsa più amata dagli italiani che la usano volentieri per preparazioni complesse, come l'insalata russa, ma anche per arricchire carne, pesce e verdure. In genere si consiglia di prepararla in casa. Ma acquistarla pronta e confezionata consente di risparmiare tempo e di avere a disposizione un prodotto che si conserva a lungo. Ma come sceglierla? Leggi l'etichetta e preferisci quella preparata con uova fresche pastorizzate di categoria A. Controlla anche che sia indicato il tipo d'olio utilizzato, senza accontentarti della dicitura generica di olio vegetale. Evita i prodotti che, subito dopo l'olio, riportano come ingrediente l'acqua, ma preferisci quelli che non contengono acqua, né coloranti, aromi, stabilizzanti e conservanti. Infine, scegli la confezione in tubetto, che garantisce una maggiore igiene.

Insalata russa nei cestini di Parmigiano

Preparazione
20 minuti

Cottura
6 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **carote** 150 g
- **sedano rapa** 150 g
- **piselli** 150 g
- **patate** 150 g
- **maionese**
- **olio extravergine d'oliva**
- **sale**

Preparazione. Taglia carote, sedano rapa e patate a cubetti di circa 1 centimetro di lato. Aggiungi i piselli e cuoci tutto in acqua bollente salata per 4-5 minuti, avendo cura di lasciarle al dente. Raffreddale immediatamente in acqua fredda, scolale bene e nel caso tamponale con carta assorbente in modo che siano ben asciutte. Per le cialde di Parmigiano versa il formaggio grattugiato in un pentolino antiaderente, distribuiscilo in modo uniforme e cuoci per 1 minuto. Preleva la cialda, adagiala all'interno di una tazza, in modo che raffreddandosi mantenga la forma. Aggiungi la maionese alle verdure e amalgama con cura. Servi l'insalata russa all'interno della cialda di Parmigiano con un filo d'olio.

Maionese millegusti
Insaporisci 250 g di maionese pronta con 2 cucchiaini di spezie tipo curcuma, curry, paprika, zenzero fresco o pasta d'acciughe, a piacere. Oppure con 1 cucchiaio di erbe aromatiche o scalogno tritati o 1 spicchio d'aglio ridotto in crema con l'apposito attrezzo.

Servi con stile



mi Piace



PASTICCERIA FRACCARO

Colomba Classica

Da novant'anni Fraccaro Spumadoro è sinonimo di tradizione e arte dolciaria. Il segreto del successo dei suoi prodotti e, in particolare, della linea premium è la lavorazione sapiente ed accurata degli impasti e delle ricette. L'ingrediente più prezioso della produzione Fraccaro è il lievito madre, patrimonio intergenerazionale, che dal 1932 viene sempre rinfrescato e custodito. Un processo di fermentazione che produce una lievitazione della pasta dalle molte qualità superiori: mantiene a lungo le qualità organolettiche del prodotto come fragranza e sapore, una sofficità naturale e un'ottima digeribilità. Nascono così prodotti artigianali e di altissima qualità come la Colomba Classica della linea Incarto Artigianale. Al taglio si sprigionano profumi inconfondibili di scorza d'arancio che si mescolano a una glassatura di mandorle croccanti e deliziosa granella di zucchero.



HAUSBRANDT

Fior di Mandorla Albicocca e Vaniglia

Per la Pasqua Hausbrandt celebra la tradizione con la preziosa ricetta originale del Maestro Sal de Riso Fior di Mandorla Albicocca e Vaniglia. Un bauletto soffice e fragrante che nella sua semplicità risulta perfetto in ogni momento della giornata: dalla colazione alla merenda ma anche da proporre a fine pasto.
L'impasto, artigianale secondo tradizione, unisce la freschezza delle albicocche del Vesuvio alla golosità del cioccolato bianco e delle mandorle, con delicate note di vaniglia.
Racchiuso in un astuccio dai colori pastello, perfetto da regalare.



FIOR DI LOTO

Fior di Loto e Zer%Glutine

Fior di Loto propone in occasione della Pasqua gustosi dolci bio, nelle versioni tradizionali e senza glutine, per soddisfare anche il palato del consumatore celiaco. Tra le nuove proposte troviamo il Dolce Pasqua con granella senza glutine bio della linea Zer%Glutine, una rivisitazione della colomba tradizionale arricchita con granella di zucchero. Senza olio di palma.



ALCE NERO

Colomba Classica Biologica

La Colomba Alce Nero è preparata nella versione classica della tradizione dolciaria italiana con scorze di arancia e di limone canditi, mentre per l'impasto è stato utilizzato solo lievito madre e farina di frumento. Completa la ricetta, il miele millefiori italiano che ne caratterizza il profumo e l'aroma. La Colomba Classica Biologica Alce Nero è in vendita esclusivamente su www.alcenero.com/collections/regali-e-ricorrenze.

FERRERO

La Pasqua 2023 Ferrero Collection

Per chiunque apprezzi il piacere di un doppio gusto il giusto pensiero per Pasqua sono le Uova Ferrero Collection disponibili nelle versioni Latte&Cacao, Fondente&Cacao e nella nuovissima versione Extra-Dark con 65% di cacao nel cioccolato extra.
La linea è caratterizzata da una doppia copertura formata da uno strato di cacao all'interno e da finissimo cioccolato fondente, extra-dark o al latte all'esterno e racchiude tre iconiche specialità: Ferrero Rocher, Ferrero Rondnoir e Raffaello.





BAULE VOLANTE

La Pasqua bio all'insegna del gusto e della tradizione

Baule Volante, come ogni anno, celebra la Pasqua attraverso il sapore di una vasta gamma di delizie bio che soddisfano anche le esigenze del consumatore vegano, spaziando dai dolci tradizionali alle uova di cioccolato. Immancabile per gli amanti della tradizione, la Colombina senza scorze di agrumi e canditi è un delizioso dolce glassato, realizzato con pasta madre. Il suo formato da 100g la rende ideale come piccolo regalo o per un delizioso momento a fine pasto.



LA FINESTRA SUL CIELO

Dolce Pasqua

La Finestra sul Cielo propone un dolce dai sapori tradizionali, realizzato con lievito madre e farina di farro, il Dolce Pasqua farro e uvetta bio, in grado di soddisfare tutti i palati, inclusi quelli di coloro che seguono un'alimentazione vegana. Un dolce dalla consistenza soffice grazie alla lievitazione naturale, con pasta madre, impreziosito da una saporita uvetta sultanina e dall'utilizzo della farina di farro.
Senza olio di palma e certificato vegan ok.

FERRERO

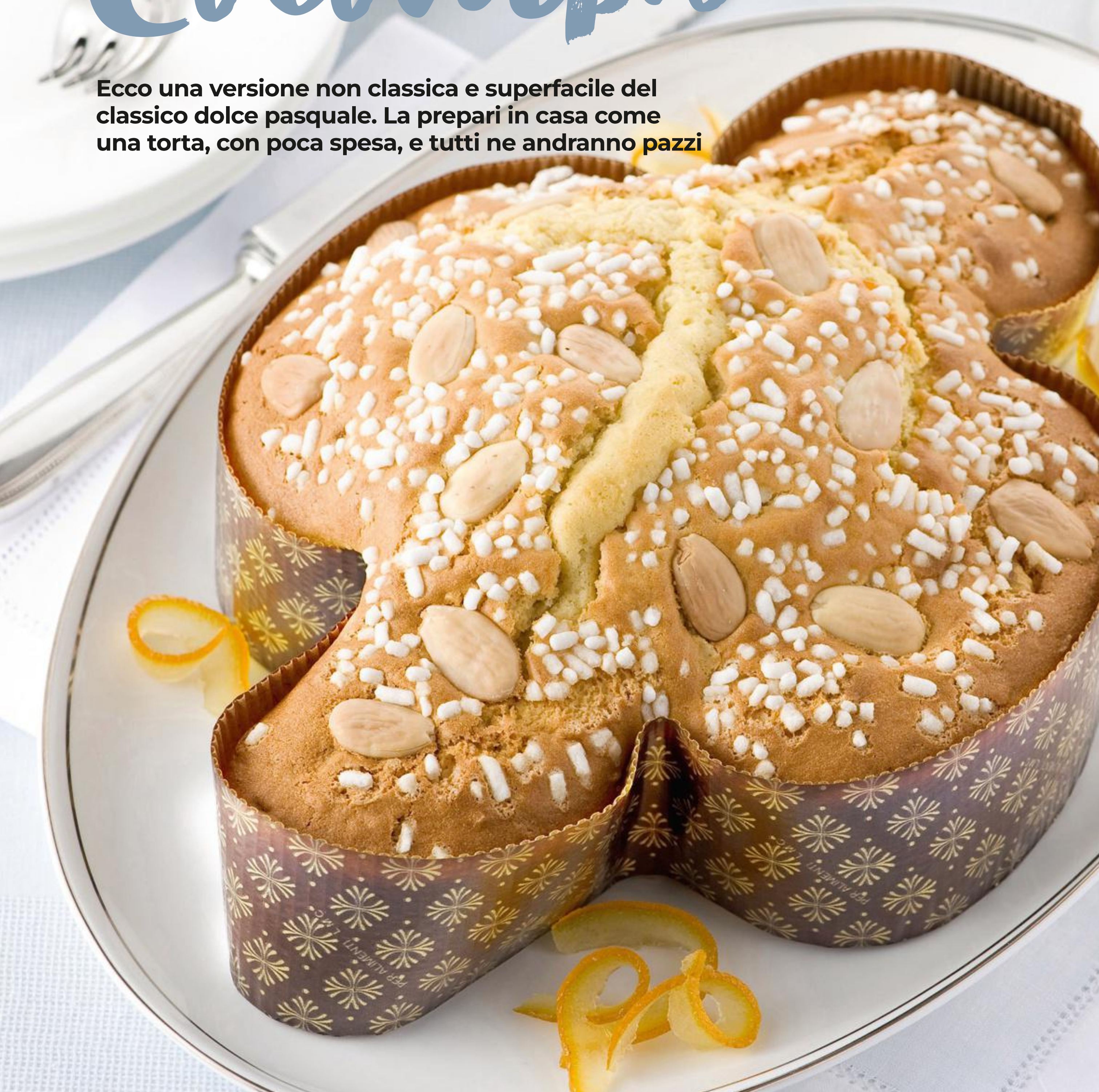
Con i Forni Kinder® le Storie Disney® sono personalizzate

Kinder® festeggia il 100° anniversario di Disney® con un regalo personalizzato per grandi e piccini: tanti libri illustrati delle più famose storie Disney, dai grandi classici come Il Re Leone e La Carica dei 101, passando per Encanto, Luca e Coco, senza tralasciare l'imperdibile saga Star Wars. Basterà collegarsi al sito www.kinder.com fino al 7 aprile 2023, inserire i codici che si trovano all'interno delle confezioni di merendine Kinder® che riportano il logo della promozione Disney® e il proprio nome e fotografia, per ricevere direttamente a casa la propria storia del cuore in un'inedita versione personalizzata.



Colomba

Ecco una versione non classica e superfacile del classico dolce pasquale. La prepari in casa come una torta, con poca spesa, e tutti ne andranno pazzi





Profumo di agrumi

 Preparazione
30 min

 Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **farina 00** 380 g
- **uova** 3
- **burro morbido** 100 g
- **zucchero** 200 g
- **arancia non trattata** 1
- **limone non trattato** 1
- **mandorle spellate** 150 g
- **scorza d'arancia candita in un solo pezzo** 100 g
- **liquore alla mandorla** 60 ml
- **lievito per dolci** 1 bustina (16 g)
- **latte** 200 ml
- **granella di zucchero** 100 g
- **sale**



1

Monta burro e uova

Metti il burro in una ciotola e lavoralo a crema con la frusta elettrica. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi; unisci i primi al burro e raccogli i secondi in un'altra ciotola. Monta i tuorli e il burro con la frusta elettrica, incorporando lo zucchero, poco alla volta. Continua a montare fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.



2

Prepara le scorzette

Trita grossolanamente 50 g di mandorle e taglia a cubetti la scorza d'arancia candita. Traferisci mandorle e scorzette in una ciotola, spolverizza con 30 g di farina e mescola. Poi versa tutto in un colino e scuotilo con delicatezza per eliminare la farina in eccesso.



3 Unisci il liquore

Aggiungi le scorzette e le mandorle al composto di burro e profuma con le scorze di limone e d'arancia grattugiate e il liquore alla mandorla. Mescola per amalgamare alla perfezione.



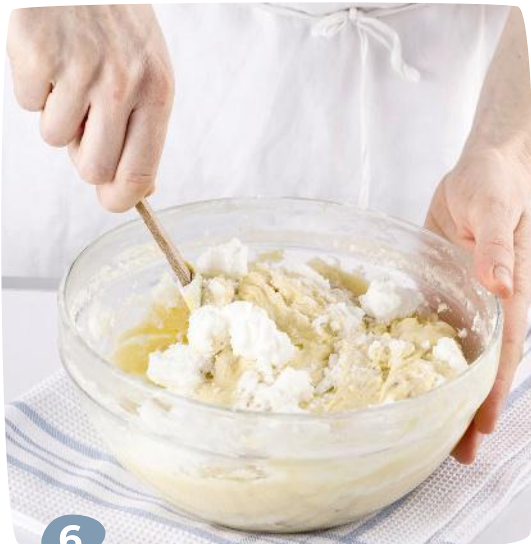
4 Aggiungi la farina

Trasferisci la farina rimasta, il lievito e un pizzico di sale in un setaccio quindi fallo scendere poco alla volta sul composto di burro, alternandoli con il latte freddo versato a cucchiaiate. Lavora l'impasto per 2-3 minuti con la frusta elettrica oppure con un cucchiaio di legno in modo da ottenere un composto liscio e cremoso.



5 Monta gli albumi

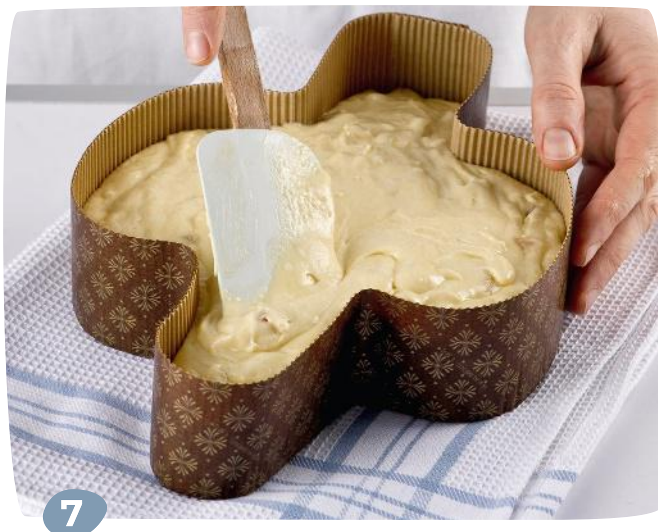
Lava bene la frusta. Aggiungi nella ciotola con gli albumi qualche goccia di succo di limone e poi montali a lungo con la frustra elettrica, in modo che alla fine il composto risulti ben sodo e stabile.



6

Completa il composto

Incorpora gli albumi a neve al composto di tuorli e farina, un cucchiaio alla volta, mescolando con una spatola con movimenti delicati, dal basso verso l'alto, in modo da non smontarli.



7

Versalo nello stampo

Trasferisci il composto preparato in uno stampo da colomba di carta usa e getta da 750 g, versandolo poco alla volta, così da distribuirlo uniformemente. Livella la superficie con una spatola umida e batti più volte lo stampo sul piano di lavoro per eliminare eventuali vuoti d'aria.

Subito pronta

Questo impasto non è quello della pasticceria, che necessita di una lunga lievitazione, ma si prepara con il lievito istantaneo delle torte fatte in casa: non è gonfio e soffice, ma morbido, simile a una gustosa pasta Margherita.
A piacere, puoi dividere l'impasto in 4 stampini da colombina per i bambini.



8

Decora e inforna

Cospargi la superficie del dolce con le mandorle rimaste e la granella di zucchero e cuoci in forno già caldo a 170° per circa 60 minuti. Controlla la cottura infilando uno stecchino al centro dell'impasto: deve uscire completamente asciutto. Sforna la colomba e lasciala raffreddare completamente.

Paste di madorla

Preparazione
30 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI

- **mandorle** 270 g
- **zucchero semolato** 240 g
- **albumi** 60 g (circa 2)
- **estratto di mandorla amara** 3 gocce
- **zucchero a velo vanigliato**

Tipici della tradizione pasticcera del Sud, questi dolcetti sono molto facili da preparare in casa. E si tengono sempre pronti da offrire agli ospiti improvvisi con una tazza di caffè

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Ciro Rota



1

Spella e taglia

Porta a ebollizione un pentolino d'acqua, spegni e tuffaci le mandorle. Lasciale a bagno per 2 minuti, scolale, spellale e asciugale. Tagliale grossolanamente a coltello.



2

Frulla e trita

Versa nel cutter le mandorle, lo zucchero, gli albumi e l'estratto, quindi aziona il motore e inizia a tritare.



3

Lavora la pasta

Frulla a più riprese, con tanti brevi impulsi, fino a ottenere un composto omogeneo e leggermente sabbioso, dalla consistenza densa e soda, ma malleabile con le mani.



4

Riempi la tasca

Impugna la base di una tasca da pasticciere usa e getta, rovescia il bordo sulla mano verso l'esterno e riempila con il composto, aiutandoti con un cucchiaio e sollevando il bordo, man mano che la riempi.



5

Forma i biscotti

Attorciglia la parte superiore della tasca per evitare che il composto fuoriesca. Taglia la punta e introduci la bocchetta, se la usi, oppure procedi senza, spremendo tanti ciuffi di composto sulla placca foderata con un foglio di carta da forno.



6

Cuocili in forno

Controlla le forme, poi trasferisci i biscotti nel forno statico già caldo a 175° e cuocili per circa 15 minuti, finché saranno leggermente dorati. Lasciali completamente raffreddare e riposare per almeno 6 ore prima di gustarli, spolverizzati con abbondante zucchero a velo vanigliato.

conservali così

Questi pasticcini durano al fresco, in una scatola di latta foderata con carta da forno, per circa 15 giorni. Servili però a temperatura ambiente.

Pollo nel wok

Un tegame profondo, con il bordo svasato, tipico delle cucine orientali. Utilissimo per cucinare velocemente carne, pesce e verdure. E non solo: provalo anche per saltare gli spaghetti dopo averli cotti e conditi

ricetta di Francesco Parravicini
foto di Antonio Bagnano

Saporito e croccante



1

Prepara le verdure

Taglia i peperoni a pezzetti, eliminandoi semi interni. Riduci a pezzetti anche le carote. Cuoci il riso basmati al vapore 25 minuti tenendolo molto al dente.


Preparazione
20 minuti


Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **riso basmati** 320 g
- **petto di pollo** 240 g
- **carote** 150 g
- **peperoni** 200 g
- **olio extravergine**
- **salsa di soia**
- **zucchero**

2

Salta il pollo

Riduci il petto di pollo a filetti e saltalo nel wok con l'olio extravergine. Appena ha preso colore toglilo e tieni da parte.



con i noodles

Un'altra specialità che si cucina nel wok sono i noodles orientali di riso, di frumento o di soia. Per questa ricetta, tuffane 300 g in una pentola con abbondante acqua bollente salata, cuocili per il tempo indicato sulla confezione, scolali e passali sotto acqua fredda. Condiscili con pochissimo olio, poi aggiungili nel wok con un filo di salsa di soia e falli saltare a fuoco vivo.

3

Pronti per la cottura

Salta le verdure nel wok per circa 5 minuti, avendo cura di lavorare con un mestolo di legno per farle risalire lungo i bordi del wok in modo che restino croccanti. Unisci riso, pollo, un giro di salsa di soia, un pizzico di zucchero e ancora olio.



Cornetti di pizza



Manuel

Lievitati e streetfood


Preparazione
60 min+ rip


Cottura
20 minuti

PER L'IMPASTO DI 16 CORNETTI
- **farina 00** 350 g
- **semola di grano duro rimacinata** 150 g
- **acqua a temperatura ambiente** 270 g
- **olio extravergine d'oliva** 15 g
- **sale fino** 10 g
- **lievito di birra fresco** 5 g

PER IL RIPIENO
- **mozzarella per pizza** 160 g
- **passata di pomodoro** 80 g
- **olio extravergine d'oliva**
- **sale fino**

PER UNGERE LA CIOTOLA
- **olio extravergine d'oliva** 15 g

PER FRIGGERE
- **olio di semi di arachide**

Per l'impasto versa le farine in una ciotola capiente, aggiungi il lievito sbriciolato, l'acqua e mescola con le mani o con un mestolo per amalgamare bene il lievito. Unisci il sale, l'olio e comincia a impastare. Poi trasferisci l'impasto sul piano di lavoro e continua a lavorare per circa 10 minuti, fino ad ottenere un panetto ben liscio e omogeneo. Adagialo in una ciotola oliata leggermente, copri con la pellicola e fai lievitare per circa 3 ore e 30 minuti e comunque fino al raddoppio del volume. Nel frattempo puoi ridurre la mozzarella a striscioline sottili.

Adagia la pasta lievitata sul piano di lavoro infarinato e schiacciala leggermente con le mani prima di stenderla con il mattarello per formare un rettangolo dello spessore di 1 cm. Porta uno dei lati corti verso il centro, poi fai la stessa cosa con l'altro lato facendo combaciare i margini, quindi ripiega il rettangolo a metà: in questo modo hai ottenuto una piega a 4. Stendi nuovamente l'impasto per formare un rettangolo, questa volta spesso 2 cm, e dividilo a metà nel senso della lunghezza, quindi ricava da ciascuna metà 8 triangoli, per un totale di 16 triangoli.

Allarga e tira leggermente ciascun triangolo, poi spalma la superficie con la passata di pomodoro, precedentemente condita con sale e olio. Aggiungi qualche strisciolina di mozzarella. Poi arrotola ogni triangolo partendo dalla base fino alla punta, quindi posizionali con la chiusura rivolta verso il basso su un vassoio foderato con carta forno. Copri con pellicola lascia lievitare ancora per un'ora. Trascorso questo tempo, scalda l'olio di semi fino alla temperatura di 160°. Intanto ritaglia la carta forno intorno a ogni cornetto, in questo modo sarà più facile lasciarli scivolare nell'olio caldo.
Friggi 1-2 cornetti per volta per circa 3 minuti, quindi trasferiscili su carta assorbente da cucina.
I cornetti pizza sono pronti per essere gustati!

Fritti e golosi



preparo e

Porto via

ricette di Michela Sassi
foto di Ciro Rota

idee in più

Prova i panzerotti anche con altri ingredienti: 250 g di tonno sott'olio, 200 g di pomodorini, 200 g di cipolle, 4 cucchiai di pecorino, 2 cucchiai di capperi, 2 di olive nere, origano, sale, peperoncino. Oppure: 250 g di bietoline, 200 g di ricotta, 80 g di formaggio grattugiato, 2 uova, aneto o timo, noce moscata, sale e pepe.

Panzerotti al forno con mortadella e provola

 Preparazione 20 min

 Cottura 32 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

- **pasta da pane** 500 g
- **mortadella** 200 g
- **provola** 250 g
- **concentrato di pomodoro** 4 cucchiai
- **cipolla bianca** 1
- **farina**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **peperoncino**

Spella la cipolla, tagliala a fettine sottili e falle appassire in una padella con un filo d'olio, 2-3 cucchiai d'acqua e un pizzico di sale e peperoncino, a fuoco medio per circa 10-12 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché diventano ben morbide.
Stendi la pasta sul piano di lavoro leggermente infarinato e ricava 8 dischi con un tagliapasta da circa 12 cm di diametro, reimpastando i ritagli. Trasferiscili man mano sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno, spennellato con pochissimo olio.
Disponi su metà di ciascun disco la provola tagliata a fettine, la mortadella spezzettata, 1/4 della cipolla e 1 cucchiaio di concentrato, spolverizza con un pizzico di sale, poi richiudili piegandoli a metà e fissando i bordi. Spennellali ancora con poco olio e cuoci i panzerotti in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti, girandoli a metà cottura, finché saranno dorati. Se preferisci, puoi friggerli in abbondante olio di semi.

Tortini di spinaci e ricotta al profumo d'arancia

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **spinaci** 300 g
- **latte** 500 ml
- **uova** 2
- **ricotta** 100 g
- **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g
- **farina 00**
- **burro**
- **noce moscata**
- **pangrattato** 40 g
- **arancia** mezza bio, la scorza
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Scalda un filo d'olio in una padella, unisci gli spinaci e cuocili con il coperchio per 2-3 minuti. Scopri, sala, mescola e prosegui la cottura per 10-12 minuti, finché saranno asciutti. Lasciali intiepidire, strizzali e tritali.
Sciogli 50 g di burro in una casseruola, aggiungi a pioggia 60 g di farina e lascia dorare il composto, mescolando. Versa il latte freddo tutto in una volta e cuoci, mescolando in continuazione per 8-10 minuti, finché la besciamella si addensa. Regola sale, pepe e insaporisci con la noce moscata.
Versa in una ciotola gli spinaci, unisci la ricotta, il parmigiano grattugiato, le uova, la besciamella, regola di sale e pepe e mescola bene. Suddividi il composto in 6 stampini da tortino da circa 10 cm di diametro, leggermente unti e infarinati, e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 20-25 minuti. Sfornali, lasciali intiepidire, spolverizzali con il pangrattato tostato in un padellino antiaderente e mescolato con la scorza dell'arancia grattugiata, servili subito ben caldi.

preparo e

Congelo

ricette di Michela Sassi e Andrea Bevilacqua
foto di Ciro Rota e Bruno Ruggiero

Sfogliata con crema di peperoni

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 75 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **pasta sfoglia pronta rettangolare** 2 confezioni
- **peperoni rossi** 2 grandi
- **mandorle non spellate** 40 g
- **pangrattato** 60 g
- **uova** 1
- **tonno sott'olio** 300 g
- **aneto** 3-4 rametti
- **aceto rosso**
- **aglio** 1 spicchio piccolo
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

Metti i peperoni sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuocili in forno già caldo a 200°C per circa 40 minuti, girandoli su tutti i lati, finché saranno abbrustoliti. Trasferiscili subito in una ciotola ampia, coprili con un coperchio o un foglio di pellicola e lasciali raffreddare. Spellali, elimina il picciolo, i semi e i filamenti e taglia la polpa a falde. Frullali con l'aglio, 1 cucchiaio di aceto, le mandorle, il pangrattato, foglioline di aneto e un filo d'olio fino a ottenere una crema.
Stendi sulla placca una base di sfoglia, conservando sotto la carta in dotazione. Bucherella il fondo con una forchetta, distribuisci sopra il tonno ben sgocciolato e sminuzzato, poi copri con la crema di peperoni.
Copri la sfoglia di base con il secondo foglio di pasta e sigilla i bordi, avvolgendoli e premendo con le mani. Pratica tanti taglietti sulla superficie della torta in senso orizzontale e spennellala con l'uovo sbattuto. Cuocila in forno già caldo a 180° per 30-35 minuti, sforna, decora a piacere con aneto fresco e servi.

spezzatino di palombo

Taglia 800 g di fette palombo a dadini e passali nella farina. Rosola 2 scalogni tritati con un filo d'olio in una padella ampia per 2-3 minuti, aggiungi il pesce e fallo dorare a fiamma media. Sfuma con 200 ml di vino bianco secco, aggiungi 20 olive taggiasche e 2-3 rametti di timo, copri e prosegui la cottura per 10 minuti circa. Regola di sale e peperoncino e servi con patate lessate.

Manzo in umido al profumo di zenzero


Preparazione
20 minuti


Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **polpa di scamone di manzo** 800 g
- **carote** 2
- **cipollotti** 2
- **sedano** 2 coste
- **patate** 400 g
- **zucchine** 300 g
- **broccoli** 200 g
- **zenzero fresco** 3 cm di radice
- **nocciole spellate e tostate** 120 g
- **liquore all'anice** 150 ml
- **farina 00**
- **olio extravergine**
- **sale**

Taglia la polpa di manzo a cubetti, passali nella farina, poi scuotili bene in un colino per eliminarne l'eccesso. Rosolali con un filo d'olio in una casseruola, mescolando per 7-8 minuti, finché saranno dorati. Salali, sfuma con il liquore e lascia evaporare, poi prosegui la cottura a fiamma bassa con il coperchio per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto e unendo poca acqua calda o brodo vegetale, se il fondo di cottura si asciuga troppo.
Spella intanto lo zenzero, grattugialo, poi mettilo in un fazzoletto e strizza il succo in una ciotola. Pulisci le verdure, riducile a dadini o a pezzetti, poi aggiungile con il succo di zenzero nella pentola e prosegui la cottura ancora per 30 minuti, sempre unendo poca acqua.
Versa nel mixer le nocciole con 4 cucchiai d'acqua e 4 di olio, unisci un pizzico di sale e frulla fino a ottenere un composto cremoso. Suddividi la crema nei piatti, stendila, unisci lo spezzatino con le verdure e servi.



Muffin di verdure e mortadella

 Preparazione 25 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **peperone giallo** mezzo
- **peperone rosso** mezzo
- **mortadella** una fetta da 100 g
- **formaggio grattugiato** 100 g
- **uova** 3
- **panna fresca** 200 ml
- **latte** 12 ml
- **zucchero** 1 cucchiaino
- **erba cipollina** 1 ciuffo
- **basilico** 2 rametti
- **noce moscata**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Pulisci i peperoni, eliminando picciolo, semi e nervature, tagliali prima a listarelle e poi riducili a pezzettini. Sciacqua e asciuga le erbe aromatiche; ricava le foglie del basilico e tritale; taglia l'erba cipollina con le forbici. In una ciotola, sbatti le uova con panna, latte, zucchero, noce moscata grattugiata, sale e pepe. Incorpora quindi il formaggio, il trito d'erbe, i peperoni e la mortadella privata della pelle e tagliata a dadini. Miscela con una frusta per ottenere un composto fluido e omogeneo. Disponi 8 pirottini di carta negli incavi di uno stampo per muffin e distribuisci il composto. Cuoci i muffin in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti, finché sono dorati. Sfornali, lasciali riposare per circa 5 minuti e servili.



Maionese di avocado

 Preparazione 20 minuti  Cottura NO

INGREDIENTI

- **avocado** 1 maturo
- **lime** mezzo
- **olio extravergine** 40 g
- **aglio** 1 spicchio
- **peperoncino secco**
- **sale** o **pepe**

Preparazione. Taglia l'avocado a metà nel senso della lunghezza ed elimina il seme centrale. Aiutandoti con un cucchiaio ricava la polpa, riducila a pezzi, trasferiscila nel bicchiere del mixer e frulla per 1 minuto. Poi, aggiungi il succo di lime e frulla ancora, per amalgamare. Condisci con l'olio, sale, pepe e aziona il mixer fino a ottenere una salsa liscia e morbida. Aromatizza con 1 pizzico di peperoncino e l'aglio tritato. Avendo cura di aggiungere gli ingredienti uno alla volta assaggiando sempre la salsa per regolare il gusto. La maionese di avocado, come la classica, è indicata per farcire uova sode, crostini e burger.

Maionese vegana
Nel bicchiere del mixer unisci 100 ml d'olio di semi, 60 ml di latte di soia, 10 ml di succo di limone, 1 pizzico di curcuma e sale. Poi frulla con il mixer fino a ottenere la giusta consistenza. Servi la maionese in una ciotola per accompagnare le tue ricette.



3

Crêpes con prosciutto formaggio e pomodorini

 Preparazione
20 minuti+rip

 Cottura
8-10 minuti

INGREDIENTI
- **uova** 2
- **burro** 25 g
- **latte** 350 ml
- **farina** 80 g
- **fontina** 200 g
- **prosciutto cotto** 12 fette
- **pomodorini** 6 maturi
- **olio extravergine d'oliva**
- **insalata mista**
- **sale**

Preparazione. Sbatti le uova in una terrina, unisci farina, sale e latte, mescolando con una frusta per sciogliere i grumi. Fai riposare la pastella per 1 ora circa. Scalda una padella antiaderente da 15 cm circa di diametro e fai sciogliere una noce di burro. Comincia a cuocere le crêpes versando 1 mestolino di pastella alla volta, avendo cura di distribuirla in modo uniforme. Cuoci la crêpe 1 minuto per lato e prosegui fino a terminare la pastella. Tieni da parte le crêpes impilate. Lava l'insalata e i pomodorini poi taglia questi ultimi a fette. Adagia ogni crêpe sopra un quadrato di pellicola, copri con una fettina di fontina, una di prosciutto, poi una foglia d'insalata e una fetta di pomodoro. Aiutandoti con la pellicola, arrotola la crêpe ben stretta. Raffredda in frigorifero e poi taglia ogni crêpe in 3 parti. Ferma i rotolini con uno stecchino e servili.



4

Orecchiette con pesto verde di piselli

 Preparazione
25 min

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **orecchiette** 320 g
- **piselli** 300 g
- **scalogno** 1
- **brodo vegetale** 1 l
- **olio extravergine d'oliva**
- **basilico** ○ **sale**

Preparazione. Sgrana i piselli e tienili da parte. Trita lo scalogno, trasferiscilo in una padella con un filo d'olio e fai colorire a fiamma dolce. Appena prende colore, versa i piselli e copri col brodo vegetale. Lascia sobbollire con il coperchio per 20 minuti. Poi, frulla col mixer per creare un pesto, lasciando in padella alcuni piselli ancora interi. A questo punto, cuoci le orecchiette in abbondante acqua salata, scolale e tieni da parte un mestolo di acqua di cottura. Trasferisci le orecchiette nella padella con i piselli e il pesto e fai saltare per 1 minuto; se serve, bagna con l'acqua di cottura. Decora con il basilico.

Alla crudaiola. Taglia a pezzi 300 g di pomodorini, quindi trasferiscili in un'insalatiera, condiscili con 1 spicchio d'aglio tritato, olio, sale, pepe e basilico. Fai insaporire e poi elimina l'aglio e unisci 1 cetriolo a cubetti, 120 g di mozzarella sminuzzata e 100 g di cacio ricotta passato con una grattugia a fori larghi. Cuoci le orecchiette, condiscile con la crudaiola e servi .



Pizza rustica con verdure

 Preparazione 25 minuti+rip  Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 6

Per la base: ○ **farina** 300 g ○ **olio extravergine** 50 ml ○ **sale.**

Per la ratatouille: ○ **cipolla** 1 ○ **peperone** 1 ○ **melanzana** 1 ○ **pomodori perini** 6 ○ **cipolla** 1 ○ **zucchine** 3 ○ **pangrattato** 2 cucchiai ○ **aglio** 2 spicchi ○ **basilico** ○ **olio extravergine** ○ **sale**

Preparazione. Per la base impasta la farina in una ciotola con 1 pizzico di sale, l'olio e 100 ml d'acqua; forma una palla, avvolgila nella pellicola e lascia riposare per 30 min. Per la ratatouille lava le verdure e tagliale a fettine. Rosola l'aglio in padella con 4 cucchiai d'olio, unisci la melanzana, sala e cuoci per 5 minuti. Poi scolala e tieni da parte; nella stessa padella versa le zucchine, i pomodori, unisci il peperone, il sale e cuoci per 5 minuti, in modo che le verdure restino croccanti. Cuoci poi le cipolle con 1 mestolino d'acqua per 10 minuti. Stendi la pasta in una sfoglia spessa, poi adagiala in una teglia rotonda e cospargi con il pangrattato. Aggiungi le verdure e il basilico. Ripiega il bordo della pasta verso l'interno e cuoci in forno a 180° per 40 minuti circa.



Zucchine ripiene

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

○ **zucchine tonde** 4 ○ **cipolla** mezza ○ **sedano** 1 gambo ○ **carota** 1 ○ **carne trita di maiale** 100 g ○ **salsiccia** 50 g ○ **pomodorini** 6 ○ **uova** 1 ○ **caciocavallo** 100 g ○ **formaggio grattugiato** ○ **olio evo** ○ **origano** ○ **sale** ○ **pepe**

Preparazione. Sbollenta le zucchine in acqua salata per circa 10 minuti, quindi sgocciolale e lasciale raffreddare. Pulisci la cipolla, il sedano e la carota e tritala. In una casseruola con un filo d'olio, lascia colorire il trito di verdure, poi aggiungi la carne trita e la salsiccia spellata e tagliata a pezzetti. Cuoci a fuoco medio per 10 minuti, quindi togli dal fuoco e lascia raffreddare. Quando le carni si sono intiepidite, aggiungi i pomodorini, l'uovo, il caciocavallo e il formaggio grattugiato. Insaporisci con origano, sale, pepe e mescola con cura. Taglia le zucchine a metà, elimina la polpa con l'aiuto di un cucchiaino e uniscila al ripieno. Poi usa il composto per farcire le zucchine. Disponile in una teglia coperta con carta forno leggermente unta e cuoci nel forno ventilato caldo a 180° per 15 minuti circa. Servi le zucchine calde.



9

Cordon bleu di vitello

Preparazione
15 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **scamone di vitello** 8 fette
- **fontina o scamorza** 4 fette
- **prosciutto cotto** 4 fette
- **uova** 2
- **farina** ○ **pangrattato**
- **oli di semi di arachidi**
- **sale**
- **pepe**

Preparazione. Disponi le fette di vitello tra 2 fogli di carta da forno inumidita e battila bene con il batticarne. Poi, adagiala sul piano di lavoro e appoggia su 4 fette una fetta di prosciutto e un'altra di fontina, poi richiudi con le fette di carne rimaste, avendo cura di premere bene i bordi per sigillare. A questo punto, sbatti le uova e impana i cordon bleu: passali nella farina, poi nelle uova sbattute, quindi nel pangrattato premendo col palmo delle mani per fare aderire l'impanatura. Scalda l'olio in un'ampia padella e, appena inizia a sfrigolare, immergi i cordon bleu. Lascia dorare a fuoco medio per 5 minuti circa, poi gira la carne, abbassa la fiamma e cuoci ancora 5 minuti, fino a completa doratura. Togli dal fuoco i cordon bleu e appoggiali su carta da cucina, lascia scolare l'olio in eccesso, insaporisci con sale, pepe e servili subito caldi.



Sapori esotici

10

Rotolo di tacchino al guacamole

Preparazione
25min+ rip

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4
- **petto di tacchino** 1 fetta da 600 g ○ **aglio** 1 spicchio
- **vino bianco** mezzo bicchiere
- **avocado** 2 maturi
- **scalogno** 1 piccolo
- **pomodorini** 6 ○ **pancarrè** 2 fette ○ **coriandolo** 1 mazzetto
- **lime** 2 ○ **rosmarino**
- **olio extravergine**
- **peperoncino** ○ **sale**

Preparazione. Pela gli avocado, metti la polpa in una ciotola, irrorala col succo dei lime e poi schiacciala con una forchetta. Aggiungi scalogno e coriandolo tritati, i pomodorini a dadini sale e peperoncino, poi incorporate 2 cucchiai di olio a filo, mescolando fino a ottenere una crema. Copri e raffredda in frigo per 2 ore circa. Intanto, sala e pepa la fetta di tacchino stesa sopra un foglio di carta forno quindi, aiutandoti con la carta, arrotolala e legala con spago da cucina. In un tegame rosola l'aglio con il rosmarino e 3 cucchiai d'olio; unisci la carne e fai rosolare bene; sala, irrora col vino e cuoci a fiamma dolce, coperto, per circa 40 minuti. Poi, togli l'arrosto dal tegame, fai raffreddare ed elimina lo spago. Srotola delicatamente e farcisci col guacamole, quindi arrotola ancora. Lascia riposare al fresco 2 ore. Al momento servire sbriciola il pancarrè nel mixer e fallo dorare sotto al grill. Spolverizza il rotolo e servi a fette.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Karen Huber
Andrea Fantonelli

FOTO
Antonio Bagnano
Ciro Rota
Gianmarco Folcolini

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart

nel prossimo numero in edicola **il 7 aprile**

Voglia di ...

Pomodori! Con la pasta, nelle quiche, coi gamberi e tonno...

30 minuti

Ricette veloci per tramezzini con irresistibili farciture

Menu alle erbe

Pasta di pane fritta, crêpes verdi con pollo e asparagi, cookies cioccolato e menta

Tradizione

Polpette fritte, al forno, in salsa di carne, pesce e legumi

... E TANTO ALTRO!





Nel numero scorso a pagina 52 per errore abbiamo pubblicato una ricetta con il testo sbagliato. Ce ne scusiamo e pubblichiamo qui la ricetta corretta.

CRÊPES RICOTTA E SPINACI

Preparazione Per la besciamella scalda 450 ml di latte intero. In un pentolino a parte sciogli 20 g di burro a fuoco basso, spegni e unisci 20 g di farina mescolando. Rimetti sul fuoco e miscela fino a doratura, poi versa il latte poco alla volta, sempre miscelando e cuoci circa 5 minuti per addensare. Per la pastella unisci in una ciotola 250 ml di latte, 1 uovo, sale e 90 g di farina, frulla con il mixer e lascia rassodare in frigorifero per 30 minuti. Per il ripieno lessa 500 g di spinaci in poca acqua per 5 minuti, quindi scolali e strizzali con cura. Tritali grossolanamente con il coltello e regola il sale. Trasferiscili in una ciotola con 300 g di ricotta, 60 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, sale, pepe, noce moscata e mescola per amalgamare. Per le crêpes versa un mestolino di pastella in una padella antiaderente imburrata, facendo in modo di distribuirla in modo uniforme. Cuoci ogni crespella 2 minuti per lato, poi stendile sopra un piano e farciscile con il composto di ricotta e spinaci. Ripiegale a triangolo e distribuiscile nei piatti adagiate sopra uno strato di besciamella e formaggio grattugiato.

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020